

Selecciones

READER'S DIGEST

FEBRERO 2026

**DRAMA DE
LA VIDA REAL
ATRAPADO
BAJO UNA
ROCA**

**CUIDA
TU MENTE**

**Las etapas
DEL SUEÑO**

**¿Cuál es
TU EDAD
BIOLÓGICA?**

85
... años ...

1940-2025

FEBRERO 2026
selecciones.com.mx



LA SELECCIÓN DE
SELECCIONES

**Rumbo al Mundial
DATOS CURIOSOS**

PeruRadio.net.pe



TU REVISTA FAVORITA «**¡YA TIENE VOZ!**»



**Escúchala a
partir de ahora.
¡Es muy sencillo!**



-  **1** Escanea el código QR con tu dispositivo.
-  **2** Llena los datos.
-  **3** ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, *estés donde estés!*

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!
No te pierdas esta NUEVA experiencia.
Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuidado completo

AUNQUE NUESTRO estado físico parezca estar en armonía, eso no significa que nuestra mente esté bien. La salud mental se ha vuelto más relevante en los últimos años, sobre todo tras la pandemia.

Seguro ya lo sabías, pero el cuidado emocional es tan importante como cuidar de tu cuerpo. Todo está conectado y la ansiedad, el estrés, la depresión, entre otros padecimientos, pueden tener consecuencias graves en el organismo. Sin embargo, no es tan sencillo comprender esto e integrarlo al cuidado de la salud en general. En el artículo de portada de este mes te contamos sobre la importancia de no descuidar los aspectos mentales de tu salud y cómo el mundo afronta esta problemática.

Por otro lado, dormir bien es una de las acciones más saludables que puedes realizar. Un sueño de calidad puede ser clave para afrontar casi cualquier problema de salud, por lo que este mes te contamos más sobre lo que sucede cuando cerramos los ojos por la noche. No te pierdas “Las 4 etapas del sueño y su importancia”, un artículo donde conocerás lo que ocurre mientras descansas y por qué es tan necesario hacerlo bien.

Encuentra estos y otros textos útiles, emocionantes y divertidos en estas páginas. ¡Feliz lectura!

LOS EDITORES

¡Queremos saber tu opinión!

✉ @selecciones_mx

📘 Revista Selecciones México

📧 editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Versión impresa

Editora Responsable Adriana Villagra Peña

Editores Carlos Díaz Reyes, Eliesheva Ramos Hernández

Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Anouk Kelly López

Jesús Hernández

Imagen de portada: Shutterstock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Directora Comercial Alejandra Herrera García

Directora Digital Fernanda Silverio Meneses

Finanzas Néstor Galicia Velasco

Legal Mariana Jiménez Rojas

Operaciones Jessica Hernández Pérez

Recursos Humanos Joana Tovar Ramírez

Sistemas Iván Simiano Silva

Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uraga

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

Director de Estrategia Cameron Sales

Vicepresidenta Sr. de Dirección General Eileen Becker

Directora de Recursos Humanos Jen Tyrrell

Vicepresidenta Sr. de Operaciones Globales Jennifer Salmieri

Vicepresidente Sr., Asesor Jurídico General Joe Moschella

Director Financiero y Director de Operaciones Kanuj Malhotra

Vicepresidente Sr. de Tecnología Leonard Labuschagne

Directora de Marketing Michelle Korchinski-Ogden

Vicepresidenta Sr. de Ventas y Marketing Nicolle Zawacki

Director Ejecutivo Stephen Colvin

Vicepresidente Sr. de Estrategia de Video Brad Winters

Director de Contenidos de Video y Producción Bryan Odom

Vicepresidenta Sr. de TV en Streaming Jill Goldfarb

Vicepresidente Sr. de Producto Jonathan Hills

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 13, No. 147, febrero 2026, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx. Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.

Fecha de última modificación: 31 de enero de 2026. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes. Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones

READER'S DIGEST

85

*** años ***

1940-2025

ALCANCE MUNDIAL

En la década de 1940, Reader's Digest consolidó su expansión internacional. Tras lanzar versiones en países latinos, en 1945 llega la edición finlandesa y, un año después, la revista se lanza en Dinamarca, Japón y Australia. Antes de 1950 se publicarían 10 ediciones más.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Artículos

Cuida tu mente

La salud mental se ha vuelto más relevante en los últimos años. Entérate de la importancia de darle su lugar en un mundo caótico.

Las etapas del sueño

Descansar por la noche es fundamental para un buen funcionamiento del organismo. Aquí te contamos qué pasa con tu cuerpo mientras duermes.

DESCUBRE MÉXICO

Mérida y sus inolvidables rincones

Con un mundo maya que todavía prevalece por sus calles, la capital de Yucatán recibe cada día más visitantes que descubren su gastronomía y arquitectura.

Aroma según el ánimo

La generación Z está ayudando a las ventas de perfumes y fragancias con una interesante tendencia.

LA SELECCIÓN DE SELECCIONES

Rumbo al Mundial: Historia y más

En la segunda entrega de esta nueva sección, te enterarás de lo que sucedió durante las cuatro Copas de la FIFA realizadas después de la Segunda Guerra Mundial.

¿Qué es la edad biológica?

Los años no pasan en vano y, aunque tengas cierta cantidad viviendo en este mundo, existen algunas partes de tu cuerpo que no envejecen al mismo ritmo del calendario. Aquí encontrarás consejos sobre cómo cuidarlas.

DRAMA DE LA VIDA REAL

Atrapado bajo una enorme roca

Una pareja paseaba por un arroyo cuando un montón de piedras cayó por una ladera. Kell Morris quedó atrapado debajo de una de ellas y su salvación dependía de su esposa.



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

Una compra de menos de 120 dólares que cambió mi vida fue...

Salud

El papel de las hormonas en el peso

Noticias del mundo de la medicina

13 cosas

NASCAR

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Mira el mundo... de otra forma

Entre niños

Trivia

Favoritas de Selecciones

Juegos mentales

Enriquece tu vocabulario

Citas citables



Una compra de menos de 120 dólares que cambió mi vida fue...

México

...pagar el gimnasio.

ALEJANDRO CHIU

Bélgica

...mi primer sostén.

BÉNÉDICTE SEGERS

Francia

...una primera moneda dejada en el sombrero en una reunión de Alcohólicos Anónimos.

DIDIER BARAN

Perú

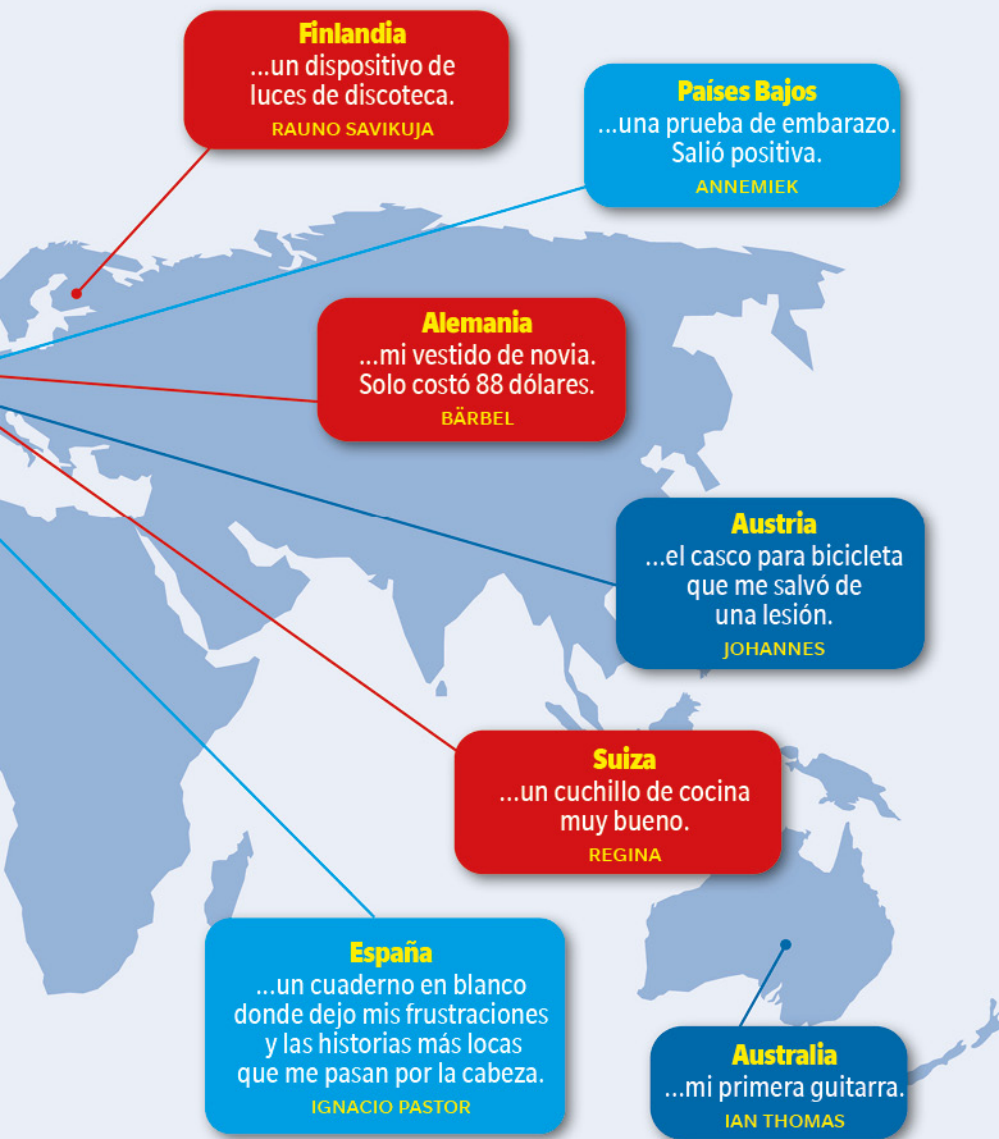
...un regalo para mí.

CARMEN MUÑOZ

Portugal

...un álbum de Eric Clapton como obsequio para mi novia, que ahora es mi esposa.

PAULO MATOS COSTA



Finlandia

...un dispositivo de
luces de discoteca.

RAUNO SAVIKUJA

Países Bajos

...una prueba de embarazo.
Salió positiva.

ANNEMIEK

Alemania

...mi vestido de novia.
Solo costó 88 dólares.

BÄRBEL

Austria

...el casco para bicicleta
que me salvó de
una lesión.

JOHANNES

Suiza

...un cuchillo de cocina
muy bueno.

REGINA

España

...un cuaderno en blanco
donde dejo mis frustraciones
y las historias más locas
que me pasan por la cabeza.

IGNACIO PASTOR

Australia

...mi primera guitarra.

IAN THOMAS

El papel de las hormonas en el peso

Existen dos hormonas que se relacionan con el apetito y la masa corporal.

TOMADO DE GUÍA DE BIENESTAR



SI TIENES PROBLEMAS para controlar tu peso, comprender cómo actúan la grelina y la leptina te ayudará. “Empoderar a las personas con conocimientos sobre estos desequilibrios hormonales puede conducir a una toma de decisiones más informada y a allanar el camino para la adopción de enfoques que logren una salud y un bienestar óptimos”, afirma Stewart Parnacott,

enfermero anestesista e instructor en la Escuela de Medicina Baylor, en Houston, Texas.

LA GRELINA

También conocida como la “hormona del hambre”, la grelina puede influir mucho en esa sensación. Afecta la cantidad que comes, por lo que puede tener una mala reputación.

Esta hormona desencadena el apetito y suele disminuir después de comer. Sin embargo, algunas personas con obesidad tienen niveles elevados incluso después de alimentarse.

Pero no solo le indica a tu cerebro que es hora de comer. La grelina puede afectar la producción de insulina y ayudar a controlar la glucosa. Además, favorece el almacenamiento de grasa en el cuerpo, lo cual no es malo. Algunas investigaciones indican que llega a provocar aumento de peso y acumulación de grasa.

LA LEPTINA

A veces se le conoce como “la hormona de la saciedad”. Esto significa que, cuando estás comiendo, le informa a tu cerebro que tu estómago está lleno. En

caso de que la leptina no funcione de manera adecuada, puedes sentir hambre y comer, a pesar de estar saciado. Es decir, el estómago está lleno, pero el cerebro no lo registra.

CONTROLAR LA GRELINA

La mayoría de las personas están interesadas en saber si hay alguna forma de modificar sus niveles de grelina. Tener niveles bajos está relacionado con ciertas dolencias, mientras que un exceso se relaciona con otras como la celiaquía, la enfermedad inflamatoria intestinal y el deterioro muscular.

“Mucha gente puede no ser consciente de que los niveles de grelina fluctúan a lo largo del día”, afirma Parnacott. El aumento y la disminución dependen de cuánto y qué comes. La cantidad de grelina suele bajar cuando te hidratas bien y tiende a subir si no lo haces. Ingerir suficientes líquidos es una forma de mantener la hormona en niveles óptimos. “Les informo a todos mis pacientes que deben beber agua a mares”, dice la enfermera Latoya Julce. “Muchas veces confundo deshidratación

con hambre. Cuando estoy bien hidratada, luzco más delgada, tengo más energía y rara vez como en exceso,” añade.

El estilo de vida contribuye a mantener la grelina en niveles óptimos en el organismo: por eso, debes procurar dormir lo suficiente, controlar el estrés y optar por una alimentación equilibrada. Una dieta rica en proteínas (como carbohidratos saludables) tiende a reducir más los niveles en comparación con los alimentos ricos en grasas.

“La mayoría de la gente no se da cuenta de que, cuando experimenta patrones alimentarios caóticos, su cuerpo deja de producir grelina en un intento de conservar energía y sobrevivir”, afirma la dietista Madelyn Larouche. En otras palabras, si no nutres tu cuerpo con regularidad, responderá ralentizando el metabolismo y ajustando la producción de grelina, añade.

Si quieres mantener tus niveles, come con regularidad. “Tu metabolismo se mantiene mejor cuando comes cada tres o cuatro horas, de modo que cuando esto ocurre, la grelina funciona de forma óptima”, dice Parnacott.

LA RESISTENCIA A LA LEPTINA

El mundo médico se ha comenzado a percatar de que el sobrepeso a menudo no se debe a una falta de fuerza de voluntad. Muchas personas realmente solo experimentan hambre en distinta medida, en función de la biología y la fisiología individuales.

Si comes mucho antes de saciarte, podría deberse a un problema clínico. Y aunque la mayoría hemos oído acerca de la resistencia a la insulina, que puede conducir a la diabetes, se ha hablado mucho menos de otro factor: la resistencia a la leptina. Esta es una afección que muchas personas desconocen, a pesar de su importante repercusión en el control del peso y la



ILUSTRACIONES: SHUTTERSTOCK

salud en general, afirma Parnacott. “La resistencia a la leptina suele pasar desapercibida, lo que dificulta que las personas identifiquen la causa subyacente de sus problemas de peso”.

Larouche afirma que la resistencia a la leptina “significa que (una persona tiene) niveles elevados de leptina circulante en el organismo, y que esta hormona no logra atravesar la barrera hematoencefálica y cumplir su función”, dice. “Las personas que experimentan esto pueden tener dificultades para saciarse en las comidas, y sentir que no pueden parar de comer”.

Las investigaciones demuestran que los niveles de leptina pueden estar relacionados con la cantidad de grasa corporal, y que la hormona puede contribuir a la obesidad. “En realidad, la resistencia a la leptina es un problema metabólico complejo en el que influyen la genética, los factores del estilo de vida y los desequilibrios hormonales”, afirma Parnacott. “Culpar a las personas de su enfermedad puede conducir a una mayor frustración y obstaculizar las estrategias de tratamiento adecuadas”.

Además, los médicos no suelen diagnosticar la resistencia a la leptina, dice Larouche. Habla con tu doctor, quien puede pedir un análisis de sangre para medir tus niveles de esta hormona. Pero no esperes una píldora mágica, pues no hay medicamentos específicos para este problema.

“La reversión de la resistencia a la leptina depende en gran medida de los factores subyacentes que contribuyen al trastorno”, explica Parnacott. “En algunos casos, cambiar hábitos y perder peso puede mejorar la sensibilidad a la leptina. Sin embargo, cuando los factores genéticos desempeñan un papel importante, la reversión completa puede ser más difícil”. El experto dice que ciertos métodos no tradicionales, como el ayuno intermitente, han mostrado ayudar en algunos casos.

La condición puede revertirse, aunque Larouche afirma que los factores relacionados con el estilo de vida deben ser la intervención principal. Llevar una dieta equilibrada, realizar actividad física y dormir lo suficiente suelen ser estrategias que contribuyen a mejorar la situación. 💎

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Molly Jasinski



DULCES SUEÑOS

Según un nuevo estudio publicado en la revista *Sleep Health*, el secreto para dormir mejor podría estar en lo que comes o en lo que evitas comer. Investigadores de la Universidad de Columbia y la Universidad de Chicago, tras realizar un seguimiento de la dieta y el sueño de los participantes mediante notas en diarios y dispositivos de muñeca, llegaron a la conclusión de que quienes consumían grandes cantidades de frutas, verduras y carbohidratos

complejos, como los cereales integrales, durante el día, podían descansar más plácidamente por la noche. Uno de los alimentos que más alteraban el sueño fue la carne, en concreto la carne roja y la carne procesada.

Ponte de pie

He aquí una nueva forma útil de evaluar tu salud general: siéntate en el suelo y comprueba lo fácil que te resulta levantarte. Tu capacidad para ponerte de pie desde el suelo, sin ayuda, podría ser un indicador clave de tu salud general e incluso de tu riesgo de muerte. En un estudio publicado en la revista *European Journal of Preventive Cardiology*, investigadores de Brasil, Finlandia y la Universidad Stanford en California, observaron a más de 4,200 adultos, de entre 46 y 75 años, y les asignaron puntuaciones en la prueba de sentarse y levantarse en función de la ayuda que necesitaban para ponerse de pie de una posición en el suelo. Durante un periodo de seguimiento, las personas que habían sido capaces de levantarse con más facilidad, sin necesidad de apoyo y sin mostrar

signos de inestabilidad, tenían menos probabilidades de morir de forma prematura, con tasas de mortalidad hasta seis veces inferiores a las de las personas que presentaron más dificultades.

Avance contra el párkinson

Las personas con viviendas a menos de 1.6 kilómetros de un campo de golf tuvieron un 126 % más de probabilidades de ser diagnosticadas con la enfermedad de Parkinson, en comparación con quienes vivían a 9.6 kilómetros o más de distancia. Esa es la conclusión a la que llegaron

los expertos en neurología de la Clínica Mayo y otros hospitales, tras examinar más de 20 años de datos. Una teoría: el uso de pesticidas en las cercanías podría ser un factor. A su vez, un estudio publicado en la revista *Journal of Parkinson's Disease* ofrece cierta esperanza. Perros especialmente entrenados fueron capaces de olfatear a las personas con la enfermedad, detectando una afección cutánea llamada dermatitis seborreica, un posible síntoma no motor temprano. Con el tiempo, este descubrimiento podría ayudar a la intervención oportuna.

¡Deja el teléfono!

Una encuesta reciente de State Farm reveló que el 80 % de los conductores admite distraerse al volante, por ejemplo, consultando redes sociales o leyendo o enviando mensajes de texto. Y el 65 % cree que puede apartar la vista del camino durante dos segundos o más sin peligro, pero la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras de Estados Unidos advierte que unos segundos de distracción pueden duplicar el riesgo de accidente. Otra advertencia: la Escuela de Medicina

Harvard descubrió que las personas que llevan sus teléfonos al baño tienen un 46 % más de probabilidades de padecer hemorroides. 💎



LA RISA,
REMEDIO *infalible*



Quiero regresar a la época en la que, aparentemente, lo peor que la vida podía darles a las personas eran limones.

—@THEALEXNEVIL

Quienquiera que haya permitido que Vince Rozmiarek se hiciera cargo del tablero de anuncios del centro comunitario de Indian Hills, Colorado, logró que convirtiera a la

pequeña ciudad en un hazmerreír. Y sus habitantes parecen estar encantados con el resultado. Esta es una pequeña muestra de su ingenio:

► La cantidad de sueño que

necesita una persona promedio es de 5 minutos más.

► Matarlos con amabilidad está tomando mucho más tiempo del que yo esperaba.

► Los planes para una oficina sin papel parecían muy buenos “sobre el papel”.

Un rabino de un pequeño pueblo, intrigado por el motivo del consumo de cerdo, desea probarlo, pero no encuentra ningún lugar donde pueda pasar desapercibido. Así que decide viajar a una población lejana, entra en un restaurante y ordena el primer plato de cerdo del menú. Después de 20 minutos, el dirigente de su congregación entra al lugar justo cuando el mesero lleva

a la mesa la orden del rabino: un lechón asado entero con una manzana en la boca. El dirigente queda atónito. Pero el rabino sale al paso con rapidez. “¡Qué sitio tan elegante!”, exclama. “Mire nada más cómo sirven la manzana que pedí”.

—TIMES-UNION

Albany, Nueva York

Soy una persona positiva. Para mí, quedarse calvo no se trata de perder el cabello, sino de ganar rostro. No es una línea de cabello que retrocede, sino una frontera facial que avanza. Es algo en verdad emocionante. Algún día tendré un rostro completo en la cabeza.

—SHENG WANG,
comediante

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ **editorial.revista@selecciones.com.mx**

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.



Datos rápidos sobre NASCAR

Eric Raskin

1 ¡PILOTOS, ENCIENDAN sus motores! La NASCAR Cup Series anual comienza el 15 de febrero con la Daytona 500, en el Daytona International Speedway de Florida. Considerada la prueba más prestigiosa de NASCAR, la Daytona 500 suele

denominarse la Gran Carrera Estadounidense. El ganador se llevará unos 3 millones de dólares.

2 PARA GANAR LA COPA NASCAR, un piloto debe encabezar la clasificación al final de la temporada de 36

ILUSTRACIÓN: SERGE BLOCH

carreras. Lo que determina esa clasificación son los puntos que se obtienen por la posición en cada etapa de cada competencia. Los participantes recorren más de 19,000 kilómetros por temporada. (Los números en los nombres de las carreras indican la distancia, no las vueltas.) Eso es como ir de Nueva York a Los Ángeles y volver, dos veces.

3 LA ASOCIACIÓN NACIONAL de Carreras de Autos de Serie (NASCAR, por sus siglas en inglés) se fundó en 1947. Pero sus raíces se remontan a la Ley Seca. Los contrabandistas de las décadas de 1920 y 1930 transportaban alcohol en vehículos modificados para ganar velocidad, de modo que los conductores más ágiles pudieran escapar de la policía. El ganador de la primera carrera oficial de NASCAR, celebrada en Daytona en febrero de 1948, fue el ex contrabandista de alcohol Robert “Red” Byron.

4 SI LAS CARRERAS de automóviles no te parecen un deporte, considera lo siguiente: durante una carrera, la frecuencia cardíaca de un piloto

se dispara hasta alcanzar entre 170 y 180 latidos por minuto, lo que equivale al promedio de un maratonista. Los pilotos de NASCAR también pierden hasta 3 litros de sudor desde la salida hasta la meta, por lo que aprovechan las paradas para ingerir geles y barritas energéticas.

5 LAS PARADAS EN BOXES duran un promedio de 13 a 16 segundos. En ese abrir y cerrar de ojos, cinco miembros del equipo especializado recargan el vehículo de gasolina y cambian algunos o todos los neumáticos. Los cambiadores de llantas más veloces realizan esta acción en alrededor de 4 segundos.

6 LOS CIRCUITOS VARÍAN en tamaño, desde el más corto, el óvalo de 402 metros del Bowman Gray Stadium en Carolina del Norte, hasta el más largo, el Road America en Wisconsin, un circuito de 6.4 kilómetros con 14 curvas. No todos los circuitos participan en la Copa NASCAR cada año, excepto los incondicionales como Daytona y el Indianapolis Motor Speedway de Indiana. Pero la

carrera Indy 500, que también se celebra en el Speedway, no es un evento de NASCAR. Forma parte de la IndyCar Series, que se parece más a la Fórmula 1.

7 LA FÓRMULA 1, o F1, cuenta con autos monoplace más pequeños con cabinas abiertas. Estos vehículos son más rápidos que los de NASCAR, que se parecen más a los sedanes. Algunas carreras de F1 se celebran en calles de ciudades, no en circuitos. En Estados Unidos, la NASCAR es la más popular de las dos; a nivel mundial, la F1 tiene más seguidores. Pero esta última ha experimentado un auge de popularidad en dicho país, gracias, en parte, a la serie de telerrealidad de Netflix *Formula 1: Drive to Survive*. ESPN, que retransmite las carreras de F1, afirma que la audiencia se ha duplicado desde 2018.

8 PERO LA NASCAR no es un deporte exclusivamente estadounidense. Se han celebrado carreras en lugares como Australia y Japón, y el pasado mes de junio se realizó por primera vez una carrera oficial de

la Copa fuera de Estados Unidos, en el Autódromo Hermanos Rodríguez de la Ciudad de México. NASCAR también organiza series independientes en México, Canadá y Brasil, y una en Europa.

9 LAS MUJERES REPRESENTAN alrededor del 37 % de los aficionados de NASCAR. De hecho, las pilotos femeninas compiten codo a codo con sus homólogos masculinos en estas carreras. Danica Patrick es quizá la piloto más famosa. Se convirtió en la primera mujer en conseguir la primera posición (la más adelantada y favorable al inicio de una carrera, que se otorga al piloto con el mejor tiempo en la clasificación) en la Daytona 500 de 2013. Aunque Patrick nunca ganó una carrera de NASCAR antes de retirarse en 2018, sigue ostentando el récord de la mayor cantidad de resultados en el top 10 para una piloto femenina, con siete.

10 CUANDO TRES PILOTOS cruzaron la línea de meta con una diferencia de solo 0.007 segundos en una carrera de Atlanta, en febrero de 2024, dos cámaras de alta

velocidad determinaron su orden. Por supuesto, esa tecnología no existía en la primera Daytona 500, en 1959. Lee Petty fue declarado ganador de esa carrera, pero solo hasta 61 horas después de que terminara. Una imagen de un noticiero, revelada días después del evento, demostró que Petty había cruzado la línea de meta 60 centímetros por delante de su competidor, Johnny Beauchamp.

11 EL HIJO DE LEE PETTY, Richard Petty, es una leyenda de NASCAR por derecho propio. Conocido cariñosamente como “El Rey” entre los aficionados, Richard es el piloto con más victorias de todos los tiempos, con 200, casi el doble que David Pearson, que ocupa el segundo lugar. En el extremo opuesto, J. D. McDuffie corrió 653 veces en sus casi 30 años de carrera, que comenzó en 1963, pero nunca ganó una competencia.

12 INCLUSO SI NUNCA has visto la NASCAR, es probable que reconozcas la bandera a cuadros blancos y negros que señala el final de una carrera. El abanderado, que se

encuentra sobre la línea de meta y esencialmente controla la carrera, utiliza diferentes banderas para comunicar diversos mensajes a los pilotos, entre ellas la blanca (queda una vuelta), la verde (seguir/correr con normalidad), la amarilla (reducir la velocidad/correr con precaución) y la roja (detenerse). Las banderas amarillas y rojas también pueden utilizarse para indicar condiciones peligrosas, como mal tiempo, escombros en la pista o accidentes.

13 LAS CARRERAS de automóviles son intrínsecamente peligrosas. Los vehículos chocan con frecuencia, a menudo a 320 kilómetros por hora. Tras la muerte en 2001 del piloto Dale Earnhardt en un accidente durante la última vuelta de Daytona 500, NASCAR implementó mejoras de seguridad como el dispositivo HANS (un soporte para la cabeza diseñado para proteger el cuello) y la barrera SAFER (una pared acolchada que rodea la pista). Por suerte, desde entonces no se han producido víctimas mortales entre los pilotos de la NASCAR Cup Series. ♦



Ubicado a solo tres cuerdas del Centro Histórico de la Ciudad Blanca, el Hotel María del Carmen combina confort, clase y ese encanto único que define a Mérida. Desde que llegas, te envuelve la tranquilidad característica de esta hermosa ciudad, considerada la más segura de México.

¿Planeas una boda de ensueño, una fiesta de XV años o una celebración inolvidable? Nuestros salones están diseñados para todo tipo de eventos sociales. Con un estilo elegante y atención personalizada, nuestro equipo hará que cada detalle de tu evento sea perfecto, creando recuerdos que durarán para siempre.

Si estás buscando un lugar distinguido y profesional para reuniones de negocios, conferencias o seminarios, sin duda tenemos lo que necesitas. Nuestros salones no solo están dotados con tecnología de punta, también cuentan con un equipo especializado que garantizará el éxito de tus eventos.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Descubre nuestra propuesta gastronómica, que te deleitará con deliciosos platillos de la cocina yucateca —una fusión única de sabores que combina tradiciones mayas con influencias españolas y caribeñas— elaborados con ingredientes frescos y locales. Además, disfruta de cocteles artesanales en la terraza bar o junto a nuestra alberca. Aquí, cada bocado y cada sorbo son un viaje para los sentidos.

En el Hotel María del Carmen cada rincón está pensado para ofrecerte una experiencia única, ya sea que nos visites por negocios, placer o para celebrar momentos especiales. ¡Permítenos mostrarte la auténtica hospitalidad yucateca!

GAJES

DEL
oficio



Mi esposo era violinista profesional, y una vez tocó en la escuela de nuestro hijo. Algunos de los estudiantes le enviaron cartas de agradecimiento. Un niño de 8 años escribió: “Estimado señor violinista, muchas gracias por venir a tocar a nuestra escuela cuando podría haber estado haciendo algo más útil”.

—MARGARET GROWCOTT, *Canadá*

Tres gerentes bombardeamos al aspirante a un puesto con preguntas sobre una vacante en nuestro departamento. Estábamos satisfechos con sus respuestas hasta que llegamos al final de la entrevista.

Quando le preguntamos al candidato si tenía alguna pregunta para nosotros, él respondió: “Sí, ¿para qué puesto me están entrevistando?”

—KARIN GREEN,
Estados Unidos

Al final de la Segunda Guerra Mundial, realicé mi formación básica en el Campo Blanding, en Florida. Una noche trabajé junto al sargento de comedor de nuestra compañía mientras él preparaba la cena. Tras sazonar la carne y dejarla cocinar a fuego lento, se retiró a su habitación para tomar una siesta. No hay duda de que la cocina militar no es ninguna comida *gourmet*. Pero al cabo de dos horas, cuando regresó el sargento, se detuvo y aspiró el aroma que emanaba de la estufa. “¡Vaya, algo huele bien!”, dijo. “¿Qué hice mal?”.

—RICHARD T. FLORERSHEIMER,
Estados Unidos

Mientras viajábamos por Costa Rica, mi esposo y yo notamos que mucha gente vendía agua, comida y recuerdos en el jardín de sus casas. Un caluroso día, mi marido y yo vimos una casa con mesas y sillas en el césped, y decidimos parar a beber algo. Cuando el hombre salió de su casa, pedimos dos cervezas. Él nos miró con extrañeza, pero volvió a entrar y regresó con las bebidas en la mano.

—¿Cuánto le debemos?

—pregunté.

—Yo no vendo cervezas

—respondió el sujeto—, vendo mesas y sillas.

—JOSIE EVERETT,
Estados Unidos

Cierta vez, cuando hacía mi residencia en cirugía, me despertaron a medianoche para acudir a la sala de urgencias. Me presenté ahí sin afeitar y desaliñado, y me encontré con un médico residente y su estudiante, ambos pulcramente vestidos. El residente le comentó al alumno: “Siempre puedes distinguir a los cirujanos por su absoluto desprecio por la apariencia”.

Dos noches después me encontraba en un banquete cuando me llamaron a la sala de urgencias. Esta vez, el mismo médico residente me vio vestido de esmoquin. Al instante le dijo a su estudiante: “¡Vaya si es sensible a las críticas!”.

—GCFL.COM

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuídate... por completo

*Tu salud mental es tan importante
como tu salud física.*

Beth Weinhouse

¿ CÓMO TE SIENTES? No, no me refiero a tu congestión nasal o al dolor en las rodillas. Me refiero a cómo te sientes. Están sucediendo tantas cosas en el mundo en este momento que muchos de nosotros nos sentimos estresados, preocupados y ansiosos. Las encuestas que preguntan a las personas qué les preocupa enumeran una amplia gama de temas, entre los que se incluyen la seguridad de sus familias, el acceso a la atención médica, el robo de identidad, el pago de cuentas, la epidemia de opioides, la soledad, las redes sociales, la seguridad laboral,

el impacto de las tecnologías emergentes, la política y la polarización de esta, los desastres climáticos, el cambio climático, los eventos recientes y la situación mundial. No es de extrañar que estemos tan preocupados.

Una parte importante del problema es el rápido ritmo del cambio que se vive en tantos ámbitos hoy en día. “El cambio genera ansiedad y, a veces, depresión”, afirma Linda Rosenberg, maestra en trabajo social, quien hace poco dejó su puesto en el departamento de Psiquiatría de la Universidad de Columbia, para asesorar a empresas



privadas y públicas que se dedican al campo de la salud mental. “Los jóvenes ven en Instagram vidas idealizadas que aumentan su ansiedad. Les preocupa no conseguir trabajo debido a la inteligencia artificial”, afirma. “Las personas mayores experimentan soledad. Viven más tiempo y pierden amigos y familiares”. La pandemia volvió más común la vida en línea, lo que aumentó la sensación de aislamiento y desolación en todas las edades.

Durante el Año Nuevo se presenta otro indicador de cómo nos sentimos. Por ejemplo, tras años de dar prioridad a la salud física, los estadounidenses ahora se están volviendo más introspectivos. Las resoluciones populares de Año Nuevo siempre han incluido promesas de mejorar la salud física mediante la pérdida de peso, el ejercicio y una alimentación saludable. Pero en 2024, según la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, un tercio de los

FOTO: WIRESTOCK/GETTY IMAGES, TMB STUDIO

estadounidenses, una cifra récord, se propuso como resolución de Año Nuevo dar prioridad a su salud psicológica y emocional. Las actividades que las personas decidieron realizar durante el año que les esperaba incluían meditar, pasar más tiempo en la naturaleza, centrarse en la espiritualidad, escribir un diario, tomarse un descanso de las redes sociales y acudir a un terapeuta o psiquiatra.

La frase “no estás solo” suena a cliché, pero nunca ha sido más cierta. El doctor Ken Duckworth, director médico de la Alianza Nacional para Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés), asegura que parte del cambio inició con la pandemia, cuando el estrés y la ansiedad parecían casi normales. “Se volvió algo nuestro, en lugar de algo ajeno”, afirma. “La mayoría de nosotros conocíamos a alguien cercano que estaba pasando por dificultades en ese momento. Más personas estaban dispuestas a hablar de ello”. Y para quienes vieron afectada su rutina cotidiana y felicidad, buscar ayuda para sus problemas de salud mental se convirtió en algo más aceptado.

En la actualidad, los trastornos de ansiedad y la depresión son los mayores retos de salud mental a los que se enfrentan muchas personas. Y alrededor de uno de cada cuatro de nosotros afirma haber experimentado al menos un problema de salud mental en el último año. De hecho, las cifras son tan altas que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos han afirmado que el país se encuentra en medio de una crisis de salud mental.

“Hay un aumento en los índices de depresión y ansiedad. Tenemos una crisis de trastornos por abuso de sustancias. Estoy de acuerdo: estamos en una crisis de salud mental”, afirma la doctora Marketa Wills, directora ejecutiva y directora médica de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, y añade que las tasas de ansiedad y depresión están aumentando de forma considerable entre los jóvenes.

UNA LENTA EVOLUCIÓN

Es cierto que algunos de estos cambios comenzaron con la pandemia. Pero muchos de los retos actuales de salud mental,

en realidad, empezaron incluso antes de que se desencadenara dicho evento. “Durante la pandemia se produjo un aumento de la depresión y la ansiedad en la población general. Pero muchos especialistas ya alertaban, antes de que eso sucediera, que la salud mental estaba empeorando”, afirma Madeline Reinert, directora veterana de salud poblacional de Mental Health America. “La aparición de la COVID-19 parece haber acelerado un aumento que ya se estaba produciendo, de modo que llamó más la atención sobre él”.

De hecho, durante la pandemia se observó cierta mejora en algunas áreas de este ámbito. Aunque pueda parecer contradictorio, los expertos explican que durante una crisis, como una guerra, un desastre natural o una pandemia, las personas suelen centrarse en la superación del reto y la supervivencia. Un ejemplo: las tasas de suicidio disminuyeron un poco durante dicha situación.

Sin embargo, desde entonces, la mayoría de los indicadores de salud mental han vuelto a los niveles previos a la COVID-19.

“La depresión y la ansiedad en los adultos y adolescentes estadounidenses han aumentado alrededor de un 60 % en la última década”, asegura Wills. Y el suicidio y la sobredosis de drogas siguen siendo las principales causas de muerte en Estados Unidos. Aunque es normal sentirse ansioso por lo que está sucediendo alrededor del mundo hoy en día, “si el estrés y la ansiedad están obstaculizando tu vida cotidiana y haciéndote sentir mal, por favor, busca ayuda”, aconseja el especialista. “Tu salud mental es importante”.

EN BUENA COMPAÑÍA

“Creo que lo positivo de la pandemia ha sido un cambio profundo en nuestra forma de pensar sobre la salud mental”, afirma Duckworth. “La COVID ha abierto un debate sobre la salud mental y la adicción en millones de hogares”. Wills añade: “Nos hemos vuelto más abiertos y transparentes en torno a las cuestiones al respecto, algo que no ocurría antes de la pandemia. Me anima el hecho de que muchas más personas busquen la ayuda que necesitan una vez que

se dan cuenta de que tienen un problema de salud de este tipo. Hay mucha más gente dispuesta a recibir tratamiento que hace quizá cinco o 10 años, antes de la pandemia”.

Y luego está la enorme influencia de la cultura popular. “Una de las cosas que ha tenido mayor impacto es cuando las celebridades se sinceran y hablan de sus propias experiencias y recuperación”, dice Rosenberg. Muchas celebridades, entre ellas el príncipe Harry de Gran Bretaña, la atleta Simone Biles y la cantante y actriz Selena Gomez, han hecho justo eso.

Andrea Paquette, una joven que se hace llamar Bipolar Babe, es la presidenta y cofundadora de la Sociedad de Salud Mental Libre de Estigma. Ha compartido su propia experiencia en más de 850 escuelas, lugares de trabajo y eventos, conectando con miles de personas que luchan contra este tipo de trastornos. La franqueza en torno al tema puede ayudar a las personas a darse cuenta de que nadie está exento de padecer enfermedades mentales. La desestigmatización no solo ayuda a dejar de lado cualquier

vergüenza, sino que también anima a los posibles afectados a buscar ayuda y alienta al gobierno, a los empleadores y a las comunidades a ofrecerla.

Una reciente investigación conjunta de Harris Poll y la Aso-

PARA QUIENES VIERON AFECTADA SU RUTINA Y FELICIDAD, BUSCAR AYUDA PARA SUS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL SE VOLVIÓ ALGO MÁS ACEPTADO.



ciación Estadounidense de Psicología reveló que casi nueve de cada 10 adultos estadounidenses afirman, ahora, que tener un trastorno de salud mental no es nada digno de vergüenza. Pero eso no significa que ya no existan estigmas. Más de un tercio de las personas encuestadas admitió que seguirían viendo a alguien de forma diferente si se enteraran de que esa persona tiene un problema de salud mental. Así que todavía queda mucho camino por delante.

“El tratamiento de la salud mental se ha diferenciado de otros cuidados de la salud en que se realiza a puerta cerrada”, afirma Rosenberg. “Cuando alguien tenía una enfermedad física, la gente le llevaba postres para consolarlo. Pero las personas no hacían eso cuando alguien tenía una enfermedad mental. No se hablaba de ello”. Ahora, al menos, se está empezando a hablar.

CUANDO ES GRAVE

Aunque los trastornos de ansiedad, depresión y abuso de sustancias pueden liderar las estadísticas y acaparar la mayor parte de la atención de los medios, los trastornos mentales menos comunes, como el trastorno bipolar y la esquizofrenia, no están desapareciendo. Es posible que estas condiciones mentales reciban menos interés porque su prevalencia no varía tanto en relación con factores externos, como las pandemias y la división política.

Quizá debido a que son más graves y menos comunes, el estigma que rodea a estas enfermedades no ha disminuido tanto como el estigma que rodea a la

ansiedad y la depresión. Los investigadores y quienes tratan los trastornos mentales afirman que es prioritario encontrar nuevas formas de identificar estos padecimientos graves de manera más temprana, así como proporcionar un tratamiento accesible y eficaz y educar al público.

CAMBIO DE PRIORIDADES

En la actualidad, en países como Estados Unidos, solo alrededor de la mitad de las personas que padecen alguna enfermedad mental reciben tratamiento. “Menos de la mitad de todos los condados de Estados Unidos tienen un solo psiquiatra”, afirma Reinert. “Muchas de esas zonas son áreas rurales. A nivel nacional, hay 340 personas por cada psiquiatra. Por lo tanto, en muchos lugares de esta nación, es muy probable que las personas tengan que desplazarse a través de varios condados para recibir atención, la cual se encuentra fuera de su alcance”.

El dinero también es un factor importante, ya que uno de cada cuatro adultos que sufren trastornos mentales frecuentes no puede acudir al médico debido

al costo que esto implica. Gran parte de lo que se está haciendo en este campo tiene como objetivo abordar estas desigualdades en el acceso y la asequibilidad.

Una forma en que los expertos esperan llevar la atención de la salud mental a más personas es permitiendo que los médicos de atención primaria, y otros proveedores de atención médica, ofrezcan este servicio en colaboración con expertos en salud mental. “La atención colaborativa permite a los médicos de atención primaria consultar con profesionales de la salud mental, para que las personas puedan recibir atención sobre estas problemáticas a través de su médico de cabecera”, explica Wills. Con la atención colaborativa, podrías acudir al consultorio de un proveedor de atención médica por un dolor de garganta, y esa persona también



sería capaz de brindarte ayuda para lidiar con la ansiedad que sientes. De hecho, la mayoría de los trastornos de salud mental, de leves a moderados, ahora son tratados por médicos de atención primaria, asegura la experta.

Los especialistas en el tema también están trabajando para normalizar las pruebas de

evaluación de este ámbito en los centros de atención médica. Por ejemplo, cuando respondes un cuestionario antes de tu revisión médica anual, es posible que también te pregunten por tu estado de ánimo y tus emociones, no solo por tus síntomas físicos. “Si te preguntan de manera constante sobre tu salud mental, no resulta tan incómodo plantear una preocupación al respecto”, afirma Reinert.

El otro gran cambio, que se aproxima a la atención de la salud mental, tiene que ver con la tecnología emergente y la inteligencia artificial (IA). Durante la pandemia, muchas personas se acostumbraron a recibir atención en este campo a través de la telesalud, y esa tendencia ha persistido, lo que permite a las personas tomar consultas al respecto desde su casa.

Diversas empresas con base en Internet, como Headspace, Talkspace, BetterHelp y Spring Health, ayudan a las personas a ponerse en contacto con terapeutas en línea, lo que hace que la atención sea más accesible, en especial en las comunidades rurales y las zonas con poca cobertura médica.

Además, algunas de estas empresas ofrecen “compañeros” de IA para hablar con las personas y utilizan herramientas de dicha tecnología para recopilar grandes cantidades de datos, con el objetivo de mejorar el diagnóstico y la atención. Un estudio reciente de la Universidad Dartmouth, que utilizó un chatbot terapéutico llamado Therabot, descubrió que el programa dio lugar a mejoras significativas en los síntomas de los participantes.

Aunque la nueva tecnología es muy prometedora, de momento algunos expertos recomiendan usarla con cautela.

“Es un sector no regulado, y la protección de la privacidad de los datos es primordial”, afirma Duckworth. “Estamos abiertos a aprender si hay alguna forma de que esto pueda satisfacer algunas de nuestras necesidades. Pero es necesario que existan protecciones y directrices”.

Wills añade: “Me parece que la tecnología será una fuerza importante para el tratamiento de la salud mental en el futuro, desde el diagnóstico hasta el tratamiento, pasando por la investigación y la mejora de la

calidad. Pero no creo que la IA vaya a sustituir la interacción humana; esa conexión humana tan importante”.

NO TODO ES POSITIVO

Por desgracia, algunas de las tendencias positivas en este campo se ven contrarrestadas por nuevos retos y obstáculos para el tratamiento. Es posible que los hospitales con fines de lucro no den prioridad a la atención de la salud mental, ya que no genera tantos ingresos como otros tipos de tratamientos. “Las cirugías cardíacas, las cirugías de columna y la oncología generan mucho dinero”, afirma Rosenberg. “El tratamiento de los trastornos mentales no es tan rentable”. Y los tabús persistentes sobre el tema, además del alto costo y la falta de cobertura de los seguros, siguen haciendo que el tratamiento sea inaccesible para muchas personas.

Otra situación negativa que se vive en el mundo son los recortes de financiamiento que afectan la atención de esta problemática. Por ejemplo, esto está ocurriendo con el Instituto Nacional de Salud Mental de



Estados Unidos, así como con los seguros médicos, según informan los expertos entrevistados. “Estos recortes afectarán a unos 15 millones de personas. La atención de salud mental en las zonas rurales ya es una crisis”, comenta Duckworth. “Los recortes y el cierre de la infraestructura rural provocarán una lenta crisis de salud mental que se desarrollará con el tiempo”.

SI SIENTES QUE NECESITAS AYUDA...

Si te sientes abrumado por el estrés y la preocupación o experimentas otros síntomas psicológicos preocupantes, hay muchos recursos disponibles a los que puedes acudir en busca de ayuda, sin importar en dónde vivas o cuáles sean tus circunstancias personales.

- ◆ Pide consejo a tu familia, amigos y vecinos. “A menudo, la mejor información proviene de personas que tú conoces”, señala Rosenberg. Es posible que te ofrezcan una nueva perspectiva o te orienten hacia recursos que no conocías.

- ◆ Consulta a tu médico de cabecera. La mayoría de los trastornos de ansiedad y la depresión, de leve a moderada, pueden tratarse sin necesidad de acudir a un especialista en salud mental, como un psiquiatra. Si necesitas una derivación, tu médico de cabecera puede ayudarte a encontrar el terapeuta adecuado para el tratamiento.

- ◆ Si trabajas para una empresa grande, es posible que ya cuentes con acceso a un programa de salud mental, como parte de tus

beneficios. Acércate al departamento de recursos humanos para obtener más información al respecto.

- ◆ Comprueba las prestaciones de tu seguro médico y llama para obtener recomendaciones sobre la atención sanitaria. Es posible que tu seguro cubra la terapia y otros tratamientos. Los terapeutas y las clínicas pueden ofrecer una escala móvil para que esta atención no esté fuera de tu alcance, así que investiga.

- ◆ Busca programas de apoyo a la salud mental en tu zona; existen muchas opciones en todo el mundo, incluso gratuitas.

- ◆ Si te encuentras en una situación difícil, llama a una línea de ayuda para prevención del suicidio y crisis. Muchos países ofrecen este servicio.

- ◆ Busca en Internet, donde encontrarás mucha información. Por ejemplo, en Estados Unidos NAMI o Mental Health America ofrecen pruebas gratuitas de detección en línea, para ayudarte a determinar si tu situación podría indicar un trastorno.

No importa lo que sientas, existe mucha ayuda disponible. Solo tienes que pedirla. ◆

CONTAMOS CON



farmaciassimilares.com

Su venta requiere receta médica. Estos productos no aplican en el descuento del 25 % de El Buen Lunes. Vigencia al 31 de marzo 2026.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Revistas.PeruRadio.net.pe



LAS 4 ETAPAS DEL SUEÑO Y SU IMPORTANCIA

Cada fase del sueño desencadena diferentes formas de actividad cerebral. Te explicamos cómo afectan tu descanso y tu salud.

TOMADO DE GUÍA DE BIENESTAR

EN TÉRMINOS CIENTÍFICOS, el sueño es un estado de actividad cerebral alterada. Durante la etapa de sueño en la que no hay movimiento ocular rápido (MOR), la actividad del cerebro es muy distinta de la que se produce cuando una persona está despierta, pero la fase en la que sí hay MOR es muy parecida a la del estado de vigilia. Sin embargo, en todas las etapas ocurren muchas cosas.

“En cierto modo, el sueño sigue siendo un gran misterio”, dice la doctora en psicología Michelle Drerup, directora de Medicina Conductual del Sueño de la Clínica Cleveland, en Estados Unidos. “Sabemos que en el sueño no MOR, y cuando hay sueño profundo, se produce una restauración física, pero en cuanto al sueño MOR todavía hay cierto debate. Se cree que estamos archivando cosas del día y (participando en) la consolidación de la memoria”.

Durante el sueño también hay modificaciones físicas en el cuerpo, como cambios en el movimiento de los ojos y en la tensión muscular. Otras variaciones en la actividad eléctrica

del cerebro indican cuándo empieza y termina cada etapa del sueño; son cuatro, además de la fase MOR, y pasamos por ellas de cuatro a cinco veces cada noche, si dormimos lo suficiente.

ETAPA 1

La respiración y los latidos del corazón se vuelven más regulares, los músculos se relajan y la temperatura corporal desciende. Eres menos consciente de los estímulos externos y tu percepción empieza a alejarse de la realidad. El más mínimo ruido es suficiente para despertarte de esta fase y, si esto pasa, puedes pensar que no has estado durmiendo en absoluto. Es probable que hayas experimentado la sensación de caída súbita, típica de esta etapa, y algunas personas también presentan espasmos. La fase 1 del sueño puede durar entre cinco y 10 minutos, según la Clínica Cleveland.

ETAPA 2

Durante esta fase, el sueño es más profundo y los músculos se relajan más. Las sensaciones físicas disminuyen considerablemente y los ojos no se mueven.

La actividad eléctrica del cerebro se produce a una frecuencia más baja que cuando estamos despiertos. Según el Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares de Estados Unidos, alrededor de la mitad del tiempo total del sueño transcurre en la fase 2, lo que significa que pasas más tiempo de los repetidos ciclos de sueño en esta fase que en cualquiera de las otras. Las etapas 1 y 2 se conocen como la fase de sueño ligero. Juntas duran entre 20 y 30 minutos por ciclo de sueño. Vuelves a la fase 2 varias veces durante la noche.

Si vas a tomar una siesta reparadora, por lo general se recomienda despertarse durante esta segunda fase del sueño. “Una siesta de 15 o 20 minutos suele ser muy refrescante, porque la actividad cerebral no llega a la fase 3 de ondas lentas”, explica Drerup. “Cuando entras en esa

etapa, es mucho más difícil despertarse, sientes cierto aturdimiento y tienes inercia del sueño”.

ETAPAS 3 Y 4

Alcanzas la primera de las fases del sueño profundo, la fase 3, al cabo de unos 20 o 30 minutos, y la segunda, la fase 4, al cabo de unos 45 minutos. En ese momento, el cuerpo está relajado por completo y prácticamente te desconectas de la realidad. Para despertar a una persona del sueño profundo hay que hacer mucho ruido o sacudirla con fuerza.

Sacar a alguien de la fase 4 es casi imposible, como intentar despertar a un oso que hiberna. Esta es la parte más reparadora del sueño nocturno. La actividad muscular disminuye incluso más y los ojos no se mueven. Las fases 3 y 4 constituyen más o menos 20% de tu tiempo de sueño, pero esta proporción disminuye a medida que envejeces.



SUEÑO MOR

Entre 80 y 100 minutos después de conciliar el sueño finaliza la fase de sueño profundo, que suele ir acompañada de un cambio de postura. El sueño pasa de nuevo a la fase 2 durante unos minutos antes de que el cerebro cambie de manera brusca a la fase MOR, que es la etapa en la que sueñas. El ritmo cardíaco aumenta, la respiración se acelera y la actividad eléctrica del cerebro crea pequeños y rápidos movimientos en el electroencefalograma (EEG), similares a los que se observan cuando alguien se queda dormido. Los músculos están relajados por completo,

pero los ojos hacen movimientos rápidos de un lado a otro mientras permanecen cerrados; de ahí viene la expresión “movimiento ocular rápido”.

En ocasiones, los hombres experimentan erecciones durante esta fase, y las mujeres pueden presentar un incremento del flujo sanguíneo a los genitales. También aumenta la producción de jugos digestivos. Durante la fase MOR es cuando se dan la mayoría de los sueños. En los adultos, esta etapa constituye 20% del sueño nocturno. El porcentaje es considerablemente mayor en el caso de los bebés y los niños pequeños.

Cuando las personas sanas se encuentran en un estado MOR, los músculos del cuerpo están muy relajados. Si no fuera por esto, podrías llevar tus sueños a la acción, con consecuencias potencialmente desastrosas. Lo más probable es que esta sea la razón



por la que el cerebro pone al cuerpo en un profundo estado de relajación muy cercano a la parálisis (conocido como atonía) durante esta etapa. Sin embargo, en el caso de ciertas enfermedades, como la de Parkinson, la atonía de la fase MOR no se produce y la persona puede “representar” sus sueños.

LA SECUENCIA DE LAS ETAPAS DEL SUEÑO

El sueño sigue una secuencia específica de estas diferentes etapas. Completas un ciclo de sueño y comienzas uno nuevo más o menos cada 80 a 110 minutos, por lo regular unos 90 minutos. Una noche comienza con una fase de sueño ligero de duración variable, seguida de la primera fase de sueño profundo y una breve etapa MOR. En la segunda mitad de la noche, pasas una cantidad de tiempo relativamente menor en las fases de sueño profundo, mientras que las MOR tienden a ser más largas. La última de estas puede durar hasta 30 minutos o más. Y entonces te despiertas.

El patrón del sueño MOR cambia a medida que creces. Durante

el primer año de vida, los bebés pasan la mayor parte del tiempo dormidos en sueño MOR. A partir de los 4 años, la proporción de esta etapa desciende hasta 20 % de la noche, y la gente mayor de 60 años solo pasa 15 % de la noche en ella. A excepción de los lactantes, las personas pasan la mayor parte de la noche en la fase de sueño ligero.

Dicho esto, la etapa MOR es una parte increíblemente importante del descanso, y la mayoría de nosotros no la aprovechamos lo suficiente en nuestra sociedad privada de sueño. “Si lo que queremos es dormir menos, tendremos menos tiempo en la fase MOR”, afirma Drerup, ya que este tipo de sueño puede verse interrumpido por el despertador y la salida de casa a toda prisa por la mañana. Aunque los lineamientos generales indican que hay que dormir entre siete y ocho horas cada noche, la experta dice que, más que conseguir el “número correcto”, las personas deben centrarse primero en mejorar su calidad del descanso. Esto incluye disminuir las perturbaciones ambientales, identificar y tratar los trastornos

del sueño, limitar la exposición a la luz azul de los dispositivos electrónicos por la noche y asegurarse de realizar suficiente actividad física durante el día.

LA FINALIDAD DE LAS ETAPAS

Cada una de las fases del sueño tiene una finalidad fisiológica específica. La función principal de las etapas de sueño ligero y profundo es tener un efecto regenerador en varios procesos.

“Tendemos a pensar que el sueño es algo que ocurre solo por la noche, pero tiene consecuencias durante las 24 horas del día”, dice Drerup. “Hace mucho que se conoce su relación con el estado de ánimo y la capacidad de atención y concentración, pero ahora tenemos más pruebas e investigaciones que relacionan la falta de sueño con la disminución del funcionamiento inmunitario, el Alzheimer y el riesgo cardiovascular. Así que dormir menos no solo te afecta ese día, sino que tiene consecuencias para la salud a largo plazo”.

Durante el sueño no MOR, el cuerpo se repara, desarrolla huesos y músculos, y refuerza el

sistema inmunitario. A medida que envejeces, este sueño no MOR disminuye de forma significativa: de unas dos horas por cada noche cuando tienes menos de 30 años a, posiblemente, solo 30 minutos cuando tienes más de 65 años. Y tanto durante el sueño profundo como durante la etapa MOR, el cerebro trabaja para procesar las impresiones y recuerdos que adquirió durante el día. Por ejemplo, si duermes lo suficiente la noche anterior a un examen, incluyendo varias fases de sueño profundo y MOR, serás más capaz de recordar el material que has estudiado.

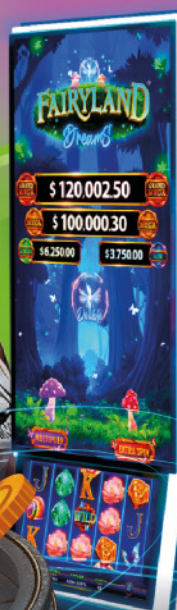
Una revisión de la investigación publicada en *Biology of Mood & Anxiety Disorders* en 2015, indica que tener suficiente sueño MOR antes de una experiencia traumática o que cause miedo, así como en las primeras fases de las secuelas de un evento traumático, puede hacer que una persona tenga menos probabilidades de desarrollar trastorno de estrés postraumático. En resumen: el sueño es de enorme importancia por una serie de razones, algunas de las cuales se siguen estudiando. ♦

|||||
una experiencia
codere

**LLENA DE DIVERSIÓN
ESTE 2026**



HIPODROMO
DE LAS AMERICAS



una experiencia

codere

Revistas y Noticias de Radio.net.pe

DESCUBRE MÉXICO

Selecciones
READER'S DIGEST

Revistas.PeruRadio.net.pe

MÉRIDA

EL DESTINO QUE TE ESTÁ ESPERANDO

*Donde la historia, la gastronomía viva
y un ritmo amable se superponen
para explicar por qué tantos llegan...
y tantos deciden quedarse.*

Eliesheva Ramos Hernández

EN LOS ÚLTIMOS CINCO años, cerca de 300,000 personas han decidido mudarse a Mérida, capital del estado de Yucatán. No llegaron por casualidad. Llegaron buscando algo, quizá un ritmo distinto, calles más amables o un lugar donde los días rinden. Así que la pregunta es inevitable: ¿qué tiene Mérida?

CAPAS DE HISTORIA

PARTE DE LA RESPUESTA está en su presente. Otra, en su pasado. Caminar hoy por Mérida (entre ceibas, flamboyanes y almendros de generosa sombra) es avanzar sobre siglos de historia superpuesta. Cuando los españoles llegaron a la península de Yucatán, las grandes metrópolis mayas (Calakmul, Edzná, Chichén Itzá) ya no funcionaban como en su época de esplendor. La civilización maya seguía viva, pero fragmentada. En donde ahora está la Plaza Grande de Mérida existía una urbe llamada Ichcaanzihó.

El nivel del suelo ofrece una pista: la plaza está más arriba que las calles que la rodean. No es un error urbano. Es la base de una antigua pirámide, un detalle

Este hotel respeta la arquitectura francesa de épocas pasadas.



que pasa desapercibido mientras se escucha el trote de las calesas (cada vez más, hay que decirlo, ya no de caballos sino de pequeñas motocicletas) y el murmullo constante del centro. De hecho, en esa zona se alzaban cinco grandes pirámides, desmontadas piedra por piedra para la fundación, en 1542, de la nueva ciudad colonial de Mérida.

Con esos bloques se construyeron la Catedral, los palacios civiles y los edificios religiosos que hoy rodean la plaza. La Catedral de San Ildefonso, iniciada



en 1562 y concluida en 1598, fue el tercer edificio de la ciudad y es considerada la más antigua de todo el continente americano. En su interior se encuentra el Cristo de la Unidad, el más grande del mundo bajo techo. Afuera, el olor del café recién colado se mezcla con el calor húmedo de la tarde y el sonido de un trío que afina sus guitarras.

Frente a la Catedral está el Palacio Municipal, iniciado en el siglo XVII. Si se miran con atención sus muros y esquinas, se distinguen grandes bloques

ensamblados: piedra maya reutilizada, sin hierro ni cemento moderno. Parte de la base de la pirámide que ocupaba este sitio aún se conserva. Muy cerca, algún vendedor ofrece marquesitas crujientes, rellenas de queso de bola o Nutella, que se comen de pie, sin prisa.

A 100 metros hacia el norte se encuentra la Iglesia de Jesús, donde todavía pueden verse seis bloques con relieves mayas integrados al muro. Hacia el oeste, la Iglesia de la Consolación ocupa el espacio de otra pirámide desmontada. La quinta, una de las más grandes, estaba donde hoy se levanta el Mercado Lucas de Gálvez. Ahí se construyó el Convento de San Francisco, luego fue una cárcel y, finalmente, fue demolida en 1948 para dar paso al actual mercado.

MERCADO, COCINA Y UNA IDENTIDAD QUE SIGUE VIVA

EL MERCADO SIGUE SIENDO un punto clave para entender Mérida. Es un lugar donde huele a achiote, naranja agria y maíz recién molido, donde conviven todas las clases sociales, donde

llegan productos de los pueblos cercanos y donde la comida cotidiana mantiene precios accesibles. Es también un reflejo de una cultura culinaria que hoy coloca a la ciudad en el centro de la conversación gastronómica nacional. Ahí se desayuna con calma, se toma agua fresca de matalí y se conversa como si el tiempo no apurara. No es casual que Yucatán haya sido nombrada Capital Iberoamericana de la Gastronomía en 2025.

La cocina yucateca (con su base maya, sus técnicas ancestrales y su adaptación al presente) no solo se preserva, también evoluciona. A ello se suma una escena contemporánea que ha impulsado incluso el crecimiento del vino: de acuerdo con Información Sistematizada de Canales y Mercados (ISCAM), en 2022 Mérida superó a urbes como Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey en cuanto al crecimiento de presencia de vino en centros de consumo. Esta situación se consolida con el anuncio del primer festival de vino del sureste de México: "Sabor a Vid", que en diciembre pasado reunió a bodegas nacionales e

internacionales. Cada detalle es importante: el vino, la cochinita, la lima, las champolas y la guayabera recién comprada en alguna tienda del centro.

La historia colonial y la modernidad se encuentran también en el Paseo de Montejo, construido entre 1886 y 1905 durante la bonanza del henequén (planta del género de los agaves). Inspirado en los Campos Elíseos de París, fue concebido como un espacio público recreativo para una élite que buscaba mostrar su prosperidad. Las casonas que lo bordean (algunas hoy museos, bancos o residencias) narran un periodo de enorme desigualdad social que terminó por fracturarse con la Revolución. Hoy, esas antiguas edificaciones albergan hoteles *boutique*, cafés y restaurantes que esperan con gusto al visitante.



FOTO: ADOBESTOCK

Arquitectura del Paseo Montejo.



El nuevo rostro de la capital yucateca.



CRECIMIENTO EXPONENCIAL

YUCATÁN ATRAVIESA por un momento interesante. El turismo es una pieza vital (representa el 16 % de la economía estatal) y, mientras otros destinos han pasado por años complicados, aquí la llegada de viajeros, tanto

nacionales como internacionales, crece y crece.

Yucatán tiene 30,000 habitaciones para hospedarse, desde grandes hoteles hasta alojamientos de plataformas digitales, mientras que el aeropuerto conecta a Mérida con las principales ciudades del país y con destinos

internacionales como Miami o La Habana. Llegar es fácil, moverse también. Y quedarse, para muchos, es inevitable.

A esto se suma algo que no aparece en todas las estadísticas, pero que se siente al caminar por la ciudad: Yucatán fue reconocido como un “Estado de Paz” por 30 Premios Nobel de la Paz en la edición 17 de la Cumbre Mundial de Premios Nobel de la Paz. Además, Mérida ha sido dos veces

Capital Americana de la Cultura y ha recibido otros reconocimientos nacionales e internacionales. Estas distinciones, más que presumirse, explican por qué tantos deciden quedarse. Sentarse en una plaza arbolada al atardecer, escuchar trova y ver pasar la vida, convence a cualquiera.

Caminar por Mérida es recorrer diversas capas de tiempo. Debajo del asfalto, la piedra maya. Sobre ella, la ciudad colonial. Alrededor, una vida cotidiana que crece sin perder su ritmo. Tal vez por eso llegaron 300,000 personas: no buscando una ciudad perfecta, sino una ciudad que todavía se deja habitar, oler, escuchar y saborear. ♦

A wide-angle photograph of a luxurious hotel lobby. The space is characterized by a series of white arches supported by columns, creating a sense of depth and grandeur. Several large, ornate chandeliers hang from the ceiling, casting a warm glow. The floor is made of polished tiles with a geometric pattern. In the foreground, there are potted plants and a small table with chairs. The overall atmosphere is elegant and sophisticated.

Yucatán presume 30,000 habitaciones para hospedarse.

Creando aromas

Reader's Digest

LAS VENTAS DE PERFUMES y fragancias se dispararon un 32 % en 2022, y siguen en aumento. El negocio está en auge gracias a los consumidores de la generación Z, quienes eligen fragancias en función del estado de ánimo que desean (lavanda para relajarse, cítricos para animarse) en lugar de quedarse con un aroma característico. Esto supera la prueba del olfato: los aromas envían señales a la parte del cerebro que controla la memoria y las emociones. Crear una paleta de perfumes no tiene por qué ser caro. Marcas como Frenshe y Philosophy pueden costar menos de 30 dólares. 🌸



FOTO: EMIKO FRANZEN / TMB STUDIO

CADA GOL CUENTA UNA HISTORIA. LAS MÁS GRANDES SE VIVEN EN



LA SELECCIÓN DE
SELECCIONES

**EL NUEVO PÓDCAST
DE SELECCIONES
MÉXICO.**

DISPONIBLE EN:



**YOUTUBE: REVISTA
SELECCIONES**

REDES SOCIALES



INSTAGRAM: SELECCIONESMX



TIKTOK: SELECCIONESMX



FACEBOOK: REVISTA SELECCIONES



**PLATAFORMAS
DE STREAMING**

Revistas.PeruRadio.net.pe



POR: **ULTRAS**

@SOMOS__ULTRAS

LA SELECCIÓN DE SELECCIONES

LA FIESTA

LA FIFA DEFINIÓ a los 12 grupos de la Copa Mundial de Fútbol 2026. Cada uno contará con cuatro selecciones y, a falta de definir en marzo a los últimos seis invitados, quedaron de la siguiente manera:

México y Sudáfrica inaugurarán el Mundial el jueves 11 de junio de 2026. Ambas selecciones pertenecen al Grupo A, que comparten con Corea del Sur y con el ganador de la llave entre Dinamarca, Macedonia, Chequia e Irlanda.

El Grupo B está conformado por Canadá, Catar, Suiza y el vencedor de la serie entre Italia, Irlanda del Norte, Gales y Bosnia.

Brasil encabeza el Grupo C, donde lo acompañan Marruecos, Haití y Escocia.

Por su parte, el Grupo D incluye a Estados Unidos, Paraguay, Australia y al ganador del repechaje entre Turquía, Rumanía, Eslovaquia y Kosovo.

En el Grupo E se encuentran Alemania, Curazao, Costa de Marfil y Ecuador.

Los Países Bajos lideran el Grupo F junto a Japón, Túnez y al ganador de la llave entre Ucrania, Suecia, Polonia y Albania.

En el Grupo G están Bélgica, Egipto, Irán y Nueva Zelanda.



España encabeza el Grupo H junto a Cabo Verde, Arabia Saudita y Uruguay.

El Grupo I está integrado por Francia, Senegal, Noruega y el vencedor del repechaje entre Irak, Bolivia y Surinam.

Argentina encabeza el Grupo J junto a Argelia, Austria y Jordania.

Mientras que Portugal, Uzbekistán, Colombia y el ganador que surja de República del Congo, Nueva Caledonia y Jamaica, estarán en el Grupo K.

Por último, el Grupo L lo conforman Inglaterra, Croacia, Ghana y Panamá.

EL VIAJE

Brasil 1950

POR: RODRIGO PACHECO JAIMES

DURANTE LA SEGUNDA Guerra Mundial, el dirigente italiano Ottorino Barasi escondió el trofeo Jules Rimet en una caja de zapatos para evitar que los nazis lo robaran. Años después lo devolvió a la FIFA, pues se preparaba una nueva edición de las Copas Mundiales: Brasil 1950.

Después de dos ediciones en Europa y una larga espera de 12 años, el Mundial regresó a

LOS GLADIADORES

POR: RICARDO PACHECO NIÑO DE RIVERA

ERLING HAALAND

SELECCIÓN: NORUEGA

CLUB: MANCHESTER CITY

POSICIÓN: DELANTERO

EDAD: 25 AÑOS

ESTATURA: 1.95 M



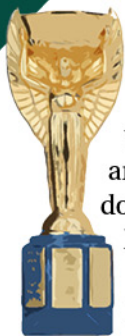
PARTICIPACIONES EN MUNDIAL:

PRIMERA

Fue la pieza fundamental para que Noruega regrese a una Copa del Mundo después de 28 años. El "Androide del Gol" llega como garantía de espectáculo para los aficionados y como una amenaza para sus rivales. Su habilidad para desmarcarse en espacios reducidos y su certera definición con ambos perfiles, y de cabeza, explican el absoluto dominio noruego durante las eliminatorias europeas.

América, y Brasil se presentaba como el favorito, no solo por ser local, sino porque llegó a la final con 21 goles a favor y ninguna derrota. Sin embargo, no contaba con la garra charrúa.

El torneo se desarrolló del 24 junio al 16 julio. Participaron 13 selecciones y fue la primera edición en la que los jugadores portaron números en las camisetas.



La participación de México no fue positiva. Inauguró la Copa con una derrota de 4-0 ante el anfitrión y perdió sus otros dos partidos frente a Yugoslavia (4-1) y Suiza (2-1).

Alemania y Japón fueron excluidos debido a su responsabilidad durante la Segunda Guerra Mundial, mientras que varios países afines a la Unión Soviética renunciaron al evento.

La India fue invitada, pero rechazó el boleto al enterarse de que la FIFA no permitiría que sus futbolistas jugaran descalzos, algo que ellos acostumbraban.

Por otro lado, el bicampeón del mundo, Italia, se presentó disminuido por el trágico accidente aéreo de Superga, en el cual perdieron la vida 10 de sus jugadores titulares.

Este fue el primer Mundial para Inglaterra; sin embargo, el exceso de confianza y la soberbia provocaron que quedara fuera en la primera ronda.

La fase final se definió entre cuatro selecciones. Los líderes de cada grupo (Brasil, Uruguay, España y Suecia) se enfrentaron

entre sí para definir al campeón. En la última jornada, Brasil se midió ante Uruguay y le bastaba el empate para coronarse. No obstante, los goles de Juan Schianffino y Alcides Ghiggia impidieron que los anfitriones celebraran su primer título mundial.

Uruguay ganó 2-1 frente a las 200,000 personas que asistieron al Estadio Maracanã. Tras esta

EL TEMPLO

POR: RODRIGO PACHECO JAIMES

CURAZAO



CAPITAL: WILLEMSTAD

POBLACIÓN (2025): 160 MIL

RANKING FIFA (OCTUBRE 2025): 82°

PARTICIPACIONES EN MUNDIAL:
PRIMERA

CONFEDERACIÓN: CONCACAF

MEJOR JUGADOR: JUNINHO BACUNA

DIRECTOR TÉCNICO: DICK ADVOCAT

SEUDÓNIMO: LA FAMILIA AZUL

Curazao es el país más pequeño en la historia en clasificar a una Copa del Mundo, logro que consiguió tras finalizar como líder e invicto en el Grupo B de su eliminatoria. Es un Estado constituyente de los Países Bajos y aprovechó su condición para convocar jugadores neerlandeses que, aunque no nacieron en la isla, pueden vestir su camiseta. Curazao promete llenar de color y alegría el Grupo E de la Copa Mundial 2026.

derrota, Brasil nunca volvió a jugar de blanco y, para el siguiente Mundial, adoptó el color verdeamarillo como uniforme principal.

Este desenlace se conoce como el “Maracanazo” y es una de las mayores tragedias del fútbol. Incluso se dice que cientos de personas se quitaron la vida tras la derrota del anfitrión. No obstante, este episodio fue el preámbulo para que Brasil se volviera, años después, la gran potencia futbolista que es hoy.

Suiza 1954

POR: RICARDO PACHECO NIÑO DE RIVERA

EUROPA TODAVÍA resentía los estragos de la guerra, por lo que Suiza, al ser uno de los países en mejor estado, fue elegido como sede de la quinta edición de la Copa del Mundo. A esto se sumó la conmemoración de los 50 años de la FIFA, cuya sede, desde entonces, está en Zúrich.

En la historia de los Mundiales, difícilmente se encuentra una selección que haya llegado con más favoritismo que Hungría en esta edición. “El Ballet Húngaro”, como se les conocía, acumulaba cuatro años invicto y venía de ser campeón olímpico en Helsinki

1952. Liderados por Ferenc Puskás, parecía que su coronación mundial era inminente. Hasta que apareció Fritz Walter.

Considerado el primer “Kaiser” del fútbol alemán, Walter, quien había sido paracaidista en la Segunda Guerra Mundial, guió a su selección a conquistar su primer campeonato del mundo, tras remontar un 0-2 a Hungría en la final, un acto heroico, ya que en la fase de grupos los húngaros habían vencido 8-3 a los alemanes. Fue tal la hazaña que hasta estos días se le conoce como el “Milagro de Berna”.

Una de las razones a las que se atribuye la debacle húngara fue a la batalla campal que se desató en los cuartos de final contra Brasil, la cual incluso escaló a directivos de ambos países en los vestidores del estadio.

Por otro lado, la suerte seguía alejada de México, que se quedó a dos minutos de obtener su primer punto en los Mundiales, al perder 3-2 ante Francia. Esto, sumado a la derrota 5-0 ante Brasil en el debut, marcó el breve paso mexicano por Suiza.



Suecia 1958

POR: RICARDO PACHECO NIÑO DE RIVERA

SUECIA VIO EL NACIMIENTO de una superpotencia del fútbol mundial: la selección de Brasil, que había quedado a la orilla de la gloria en ediciones anteriores, pero que ahora llegaba con un equipo de estrellas: Didí, Vavá, Garrincha, Zagalo y una joven promesa de 17 años llamado Pelé.

Otras figuras que irrumpieron en este torneo fueron Lev Yashin, arquero de la Unión Soviética, conocido por sus grandes atajadas y vestir completamente de negro, razón por la que se ganó el apodo de "Araña Negra", y el francés Just Fontaine, quien consiguió la marca de 13 goles, la mayor cantidad anotada por un jugador en un Mundial.

Esta Copa contó con la participación de 16 selecciones, las cuales previamente disputaron el proceso eliminatorio más grande hasta esa época, con un total de 55 países inscritos.

México obtuvo un recuerdo agrisulco de este Mundial: sumó su primer punto al empatar 1-1 ante Gales, pero dos derrotas frente a



SEDES 2025 PARTE 1

CIUDAD DE MÉXICO

PAÍS: MÉXICO

CAPACIDAD: 83,000

PARTIDOS: GRUPOS, 16VOS, 8VOS



VANCOUVER

PAÍS: CANADÁ

CAPACIDAD: 54,000

PARTIDOS: GRUPOS, 16VOS, 8VOS



GUADALAJARA

PAÍS: MÉXICO

CAPACIDAD: 48,000

PARTIDOS: GRUPOS



TORONTO

PAÍS: CANADÁ

CAPACIDAD: 45,000

PARTIDOS: GRUPOS, 16VOS



MONTERREY

PAÍS: MÉXICO

CAPACIDAD: 53,500

PARTIDOS: GRUPOS, 16VOS



Suecia (3-0) y Hungría (4-0) llevaron al equipo mexicano a terminar como último de su grupo.

Brasil dejó en el camino a Inglaterra, la Unión Soviética, Gales y Francia, a quienes Pelé anotó tres goles, en lo que muchos consideraban una final adelantada. Ya en la final ante Suecia, los sudamericanos no tuvieron mayores problemas. Pelé contribuyó con dos anotaciones, al igual que Vavá, mientras que el tanto restante fue de Zagalo. Con esto, el "Scratch Du Oro" selló la victoria por 5-2 y alzó la Copa por primera vez en su historia.

En este Mundial, Pelé estableció tres récords: ser el jugador más joven en anotar un gol, el más joven en marcar un triplete y el más joven en coronarse campeón.

Chile 1962

POR: RODRIGO PACHECO JAIMES

EL 21 DE MAYO de 1960, un terremoto de 9.5 grados conmocionó a Chile. Esto impidió que algunos estadios se terminaran de construir; sin embargo, no fue obstáculo para que se realizara el Mundial y, del 30 de mayo al 17 de junio de 1962, ahí se disputó la séptima Copa del Mundo.

Participaron 16 selecciones y el campeón fue Brasil, que derrotó 3-1 a Checoslovaquia en la final. Con este triunfo, los cariocas obtuvieron el bicampeonato y se unieron a Uruguay e Italia.

Durante el torneo, Brasil utilizó solo a 12 jugadores: los 10 titulares y el cambio obligado de Pelé, quien se lesionó en el segundo partido. El Rey se perdió el resto del Mundial, pero esto no afectó al conjunto, que encontró en Garrincha a su nueva figura.

El tercer lugar fue para Chile, que en la fase de grupos se enfrentó a Italia en un duelo violento apodado "La Batalla de Santiago". El partido incluso requirió la intervención de la policía para detener patadas y golpes. Al final, Chile ganó 2-0.

México consiguió su primera victoria en los Mundiales, venciendo 3-1 a Checoslovaquia. Sin embargo, quedó fuera en la primera ronda tras perder ante Brasil (2-0) y España (1-0).

Tras esta edición, la Copa llegaría al país donde nació el fútbol: Inglaterra. Ahí, las decisiones arbitrales y las sorpresas tácticas serían claves para definir al nuevo campeón del mundo. ♦

¿Qué es la edad biológica?

*Hay nueve indicadores que te dicen cuál es la tuya
(porque no es lo mismo que la edad cronológica).*

TOMADO DE GUÍA DE BIENESTAR

Revistas.PeruRadio.net.pe



ES UN HECHO QUE conoces tu edad cronológica (es decir, según tu fecha de nacimiento), pero el concepto de edad biológica es una perspectiva más reciente. Los expertos médicos la definen como la manera en la que ciertas características pueden indicar si tu fisiología es más o menos joven de lo que indica el tiempo que tienes de vida.

Lo más interesante es que esta edad puede verse influida por tu estilo de vida y tu entorno. Por ejemplo, un estudio de noviembre de 2023 descubrió que los rasgos de personalidad y la perspectiva de la vida desempeñan papeles clave en el proceso

de envejecimiento biológico. El estudio reveló que las características negativas, como el neuroticismo, podrían aumentar el riesgo de presentar demencia, mientras que los rasgos positivos, como la satisfacción general con la vida, podrían proteger contra el deterioro del cerebro. Veamos a continuación cómo envejecen nueve partes y funciones importantes del cuerpo.

1. EL CEREBRO

El proceso de envejecimiento afecta el tamaño del cerebro, el flujo sanguíneo y las funciones cognitivas. El doctor Samuel Mathis, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Texas, explica que, a diferencia de otros órganos, el cerebro no regenera neuronas. Esto hace que cada neurona sea sumamente valiosa, y cualquier daño o reducción del flujo sanguíneo puede provocar su pérdida. Esto llega a manifestarse como una disminución del tamaño del cerebro y un deterioro cognitivo leve.

Este desgaste puede agravarse por factores como los traumatismos, un flujo sanguíneo deficiente y un estilo de vida con



hábitos poco saludables (fumar, una dieta inadecuada y el consumo excesivo de alcohol o drogas). La falta de estimulación mental y el estrés crónico también contribuyen de forma negativa a la salud cerebral.

Sin embargo, Mathis afirma que podemos mejorar el proceso de envejecimiento del cerebro. Algunos hábitos tienden a contrarrestar los riesgos nocivos del paso del tiempo en este órgano: tener un sueño de calidad, hacer ejercicios cerebrales (practicar juegos mentales y leer), mejorar la alimentación y evitar sustancias nocivas como el tabaco y el exceso de alcohol. Las medidas de protección, como el uso del casco durante actividades como el ciclismo, también desempeñan un papel crucial.

2. LOS OJOS

La doctora Natasha Bhuyan, profesora adjunta en el Centro Médico Universitario de Phoenix, Estados Unidos, y miembro de la Academia Estadounidense de Médicos Familiares, analiza los cambios que se presentan en los ojos con la edad. “A medida que envejecemos, nuestros

ojos experimentan numerosos cambios que afectan la visión”, explica, destacando afecciones relacionadas con la edad como las cataratas, la degeneración macular y el glaucoma. La experta agrega que el envejecimiento hace más difícil enfocar objetos cercanos.

Para combatir estos cambios, señala medidas como “usar gafas de sol para protegerse de la radiación UV y evitar fumar”. Además, una dieta abundante en vegetales, sobre todo de hoja verde oscura, puede ayudar.

3. LA AUDICIÓN

Según expertos de Johns Hopkins Medicine, la presbiacusia (conocida como pérdida de audición relacionada con la edad) es un problema frecuente que afecta a uno de cada tres adultos mayores de 65 años. A menudo, el cambio en el sentido del oído es gradual, por lo que resulta difícil notarlo al principio.

Si tienes dificultades auditivas, tu médico te examinará los oídos con un dispositivo luminoso llamado otoscopio, para comprobar si hay daños, obstrucciones o infecciones. Puede que te remita a

especialistas en audiología para una evaluación más exhaustiva mediante un audiograma.

Para prevenir la pérdida del oído relacionada con la edad, evita los ruidos fuertes y utiliza tapones u orejeras especiales rellenas de líquido, a fin de evitar daños mayores.

4. EL CORAZÓN

La edad cardiaca es una forma de entender el riesgo de sufrir un infarto de miocardio o un evento vascular cerebral (EVC), según explica el doctor Francisco López-Jiménez, cardiólogo de la Clínica Mayo, en Estados Unidos. Él señala que esto se determina por factores como la edad, la presión arterial, los niveles de colesterol, la dieta, el ejercicio y el hábito de fumar. Una edad cardiaca más joven se correlaciona con un menor riesgo de enfermedades del corazón.

No obstante, López-Jiménez comparte que, en términos generales, la edad cardiaca con mucha frecuencia es mayor que la edad real. Pero hay esperanza, pues asegura que la solución está en adoptar un estilo de vida más sano. Empezar con solo uno o

dos cambios puede tener un impacto significativo. Las medidas más saludables incluyen:

- Dejar de fumar.
- Realizar al menos 150 minutos de actividad física a la semana.
- Comer alimentos cardiosaludables (verduras, frutas, frutos secos, semillas, legumbres, cereales integrales y proteínas magras, en especial pescado).
- Limitar la ingesta de sal.
- Mantener un peso saludable.
- Controlar la presión arterial, el colesterol y los niveles de glucosa en la sangre.

5. EL APARATO DIGESTIVO

“El tracto gastrointestinal es un poco distinto al resto del cuerpo, ya que sustituye sus células con regularidad”, explica Mathis. Sin embargo, el envejecimiento puede influir en el tubo digestivo, afectando sobre todo la motilidad, es decir, el movimiento del esófago, los intestinos y el colon. “A medida que envejecemos, perdemos algunas de las vellosidades y crestas del tubo digestivo, que ayudan a la digestión y la absorción, y se van debilitando las paredes intestinales”, observa. Este debilitamiento

**UNA EDAD
CARDIACA
MÁS JOVEN SE
CORRELACIONA
CON UN MENOR
RIESGO DE
ENFERMEDADES
DEL CORAZÓN.**

puede provocar afecciones como la diverticulosis, que, si avanza, se convierte en diverticulitis. El envejecimiento también puede provocar otros problemas, como estreñimiento o diarrea.

“Las mejores formas de ayudar a mejorar nuestro tracto gastrointestinal son la alimentación y el ejercicio”, afirma Mathis. Una dieta rica en fibras saludables refuerza el tracto gastrointestinal y reduce la inflamación, mientras que el ejercicio regular lo estimula, manteniendo su motilidad, fuerza y buen estado general. Además, un sueño de calidad y el control de los niveles de estrés pueden disminuir los efectos adversos del envejecimiento en el tubo digestivo.

6. EL APARATO REPRODUCTOR

Conforme las mujeres envejecen, su sistema reproductor experimenta modificaciones, explica la ginecoobstetra Jessica Shepherd. “Los cambios que se producen tienen que ver con las hormonas y la disminución de estrógenos, progesterona y testosterona”, dice. “También se producen cambios en los ligamentos y el

tejido, que pueden provocar prolapso de los órganos pélvicos”. Recientemente, el enfoque científico se ha ampliado para comprender cómo el organismo se ve afectado por la menopausia. “La falta de estrógenos repercute en el tejido vaginal y también en el resto del cuerpo, incluidos los huesos, el corazón y el cerebro”. Aunque no es posible reducir la edad biológica del aparato reproductor, sí se puede mantener su salud. La especialista hace hincapié en la importancia de las visitas al ginecólogo, junto con las pruebas preventivas, como las de Papanicolau y el virus del papiloma humano (VPH) para el cáncer de cuello uterino, así como la práctica de hábitos de vida saludables.

En los hombres, los expertos señalan que los cambios principales se dan en los testículos, cuyo tamaño se reduce, mientras que la próstata crece. Además, la producción de testosterona y de espermatozoides disminuye.

7. LAS ARTICULACIONES

Joaquín Sánchez-Sotelo, cirujano ortopédico de la Clínica Mayo, explica que, aunque la pérdida de

**LA PÉRDIDA DE
CARTÍLAGO ES
COMÚN, PERO
NO SIEMPRE
CONDUCE A LA
SUSTITUCIÓN
ARTICULAR.**



cartílago es habitual con el envejecimiento, no siempre conduce a la sustitución articular. “La pérdida de cartílago articular es la esencia de lo que se denomina como artrosis”, dice.

Por suerte, Sánchez-Sotelo ofrece medidas proactivas para preservar las articulaciones. “Hay que hacer ejercicio dentro de lo razonable”, aconseja, destacando la importancia de mantener unos músculos fuertes alrededor de las articulaciones para aliviar su carga. También subraya la importancia de un peso saludable, ya que la obesidad puede sobrecargar estas estructuras. Desafiando la vieja idea de que el dolor articular es un aspecto inevitable del envejecimiento, asegura: “Antes, las personas mayores se limitaban a aceptar este tipo de dolor. Ahora, la gente vive más y quiere seguir activa a medida que envejece. No todos estamos destinados a la sustitución articular. Hay personas de 80 y 90 años que tienen unas articulaciones estupendas”.

8. LOS PIES

“Los ligamentos y tendones que sostienen el arco del pie

se desgastan por el uso”, dice la doctora Nicole Nicolosi, podóloga de la Clínica Cleveland, en Estados Unidos. Este desgaste conduce a un colapso gradual del arco, lo que hace que los pies se alarguen o ensanchen. El aumento de peso, habitual en la edad avanzada, agrava este cambio al añadir presión sobre este soporte. Además, las almohadillas de grasa que amortiguan los pies se adelgazan, alterando el ajuste del calzado y reduciendo la absorción de impactos, lo que puede contribuir a aumentar las molestias en los pies.

Nicolosi hace énfasis en la importancia de ajustar el calzado de manera regular, para adaptarse a estos cambios: “Es importante que te pruebes todos tus zapatos de vez en cuando, para



asegurarte de que aún te quedan bien". Las revisiones periódicas de la salud de estas extremidades también son importantes porque pueden ayudar a identificar afecciones como la diabetes o problemas circulatorios.

9. LA PIEL

No es ningún secreto: el envejecimiento afecta de forma visible la piel, el órgano más grande (y el que más se nota). La doctora Bhuyan explica: "A medida que envejecemos, la piel pierde elasticidad, lo que provoca la aparición de flacidez o arrugas".

Para responder a estos signos del paso del tiempo, señala la importancia de la protección solar. "La clave para prevenir el envejecimiento cutáneo es proteger la piel del sol utilizando crema o cualquier tipo de protección solar, como sombreros o mangas largas", aconseja. Además, mantener la hidratación y utilizar retinol puede dar a la piel un aspecto más joven.

REDUCIR LA EDAD BIOLÓGICA

El viaje hacia una edad biológica más baja está marcado por la

constancia y el cambio gradual en todos los sistemas corporales. Adoptar una nueva acción positiva a la vez puede sustituir los hábitos antiguos y menos saludables por otros nuevos y beneficiosos. Debes centrarte en dar a tu cuerpo alimentos nutritivos, practicar actividad física con regularidad, priorizar el sueño de calidad y fomentar relaciones sanas con los demás.

Sobre los centenarios, Mathis dice: "Tienen algunas cosas en común: una de ellas es una dieta equilibrada y sana basada en alimentos de origen vegetal". También señala el impacto de la calidad del sueño: "Las personas que duermen bien presentan casi 20% menos de probabilidades de morir de cosas como enfermedades cardíacas o cáncer". Este descanso de alta calidad abarca más de siete horas por noche, facilidad para conciliar el sueño y permanecer dormido, independencia de los medicamentos para dormir y despertarse sintiéndose rejuvenecido. Estos patrones de sueño se han relacionado con un aumento en la esperanza de vida de entre dos y cinco años para algunas personas. ♦





DRAMA DE LA VIDA REAL

ESCAPE DEL DERRUMBE

**UN EXCURSIONISTA SOBREVIVIÓ MILAGROSAMENTE TRAS
QUEDAR ATRAPADO EN UN ARROYO BAJO UNA ROCA DE
317 KILOS. ENTONCES, EL AGUA COMENZÓ A SUBIR.**

—
Eric Raskin

CUANDO JOANNA ROOP escuchó un profundo estruendo acompañado de estrepitosos golpes, sintió un nudo en el estómago. El horrible ruido de rocas que bajaban a toda velocidad por la ladera provenía del lugar donde su esposo, Kell Morris, se encontraba un minuto antes.

La pareja, ambos de 61 años, había estado practicando senderismo por el arroyo Godwin, en Seward, Alaska, en busca de un lugar para atravesar el agua de camino hacia su destino previsto: el glaciar Godwin. Se habían separado y Morris escaló un terreno rocoso contra el acantilado, mientras que Roop caminó un poco corriente abajo. Ella había tomado nota mental de un posible cruce y se dirigía de vuelta hacia ese punto cuando detectó el desprendimiento, a unos 90 metros detrás de ella.

Corrió tan rápido como pudo, pero le parecía que se movía en cámara lenta. Y, en cierta medida, así era: cada paso tenía que ser deliberado mientras atravesaba las rocas.

“¡Kell!”, gritó. “¡Kell!”. No escuchó ninguna respuesta por encima del rugido del agua. La

mujer estaba casi segura de que su marido había desaparecido bajo un montón de piedras.

Pero ahí estaba, junto a la orilla del agua, con su característico sombrero marrón y su mochila azul. *Gracias a Dios.*

Entonces Joanna se percató de que solo podía verlo desde los omóplatos hacia arriba. La mayor parte del resto de su cuerpo se encontraba atrapada bajo una enorme roca con forma de media luna. Morris yacía boca abajo, completamente consciente, con el rostro apenas fuera del agua del arroyo.

Debe estar aplastado ahí abajo, pensó Roop. Pero Kell hablaba y no parecía sentir dolor, a pesar de que su bota izquierda sobresalía debajo de la piedra y apuntaba al cielo en un ángulo espantoso. Supuso que tenía la pierna rota.

El hombre podía mover la pierna derecha y los brazos, y respiraba bien. Lo que no podía hacer era girar la cabeza y ver el gran tamaño de la roca que lo había atrapado.

“¡Muévela, Jo!”, gritó.

La piedra, que más tarde se determinó que pesaba alrededor de



317 kilos, era demasiado grande para que Joanna pudiera moverla por sí sola. Sin embargo, se agachó, metió la mano por debajo desde un lado e intentó levantarla. La gigantesca roca no se movió. Morris se apoyó en los codos y levantó la rodilla derecha mientras su esposa tomaba la piedra. Trabajando al unísono, él empujando desde abajo y ella desde un costado, consiguieron moverla un poco. No obstante, eso era todo lo que podían hacer.

Roop sacó su teléfono móvil, pero en esa zona remota no

había señal. Sin forma inmediata de pedir ayuda, buscó en el lugar una roca larga y delgada que pudiera deslizar debajo, para hacer palanca con ella y darle a su esposo suficiente espacio para salir. Pero no encontró la herramienta que necesitaba. También le preocupaba que, si la piedra se movía, pudiera aplastarlo.

Con el agua a 1.6 grados Celsius, Kell comenzó a temblar.

“Detente, Jo”, le dijo. “Ve a buscar ayuda”. Metió la mano en el bolsillo y sacó su teléfono. “Toma, ahora tienes dos. Ve tan

lejos como sea necesario hasta que encuentres señal”.

Joanna no quería dejar a su marido, pero sabía que no tenía otra opción. Y, de alguna manera, mantuvo su sentido del humor.

“No te vayas a ir a ninguna parte”, le dijo a Morris mientras se alejaba.

KELL MORRIS y Jo Roop se conocieron cuando eran divorciados de mediana edad, y tuvieron uno de esos matrimonios al estilo de la serie televisiva *The Brady Bunch*: él tenía dos hijas adultas y ella dos hijos adultos. Llevaban casados un par de años y vivían en Kootenai, Idaho, una pequeña ciudad a unos 100 kilómetros de la frontera con Canadá. Se habían jubilado de manera anticipada y empezaron a construir dos casas con la intención de obtener ingresos por alquiler.

“Pero ambos nos jubilamos demasiado pronto”, cuenta Morris. “La inflación se comía nuestras pensiones. Nuestra primera casa estaba a mitad de la construcción cuando empezamos a quedarnos sin dinero”.

En 2024, Roop, quien había sido policía estatal de Alaska

antes de retirarse, se reunió con una vieja amiga en Seward y se lamentó sobre tener que volver a trabajar. La amiga mencionó que el departamento de policía local necesitaba personal. Antes de que se dieran cuenta, Joanna y Kell se mudaron a Alaska, donde ella se unió al departamento de policía y él (quien había tenido diversos trabajos a lo largo de su vida, desde instalador de tuberías hasta instructor de esquí) encontró trabajo como capataz en una empresa de ingeniería naval. El plan era volver a Idaho cada cierto tiempo, para seguir trabajando en las casas hasta que pudieran volver a jubilarse.

A la pareja siempre le había gustado el senderismo y no pudo resistirse al encanto de la belleza natural de Alaska. El pasado 24 de mayo, sábado del fin de semana del Día de los Caídos, querían evitar las multitudes vacacionales de la península de Kenai, una zona que incluye parte de Seward y que sobresale de la costa del centro-sur de Alaska. Por lo tanto, decidieron hacer una excursión al glaciar Godwin por un sendero aislado y sin urbanizar. Seguirían el arroyo 4 de

Julio hasta el arroyo Godwin, bordeado de rocas depositadas por el glaciar. Cargaron sus mochilas con lo necesario para el día: bocadillos, agua y ropa seca. La temperatura era de poco menos de 10 grados Celsius cuando salieron de casa, alrededor de las 8:00 a. m., y se preveía que subiera hasta los 13 grados, uno de los días más cálidos del año en Seward hasta la fecha.

“Si llegamos al glaciar, genial. Pero si no, tampoco pasa nada”, dijo Morris al iniciar el camino. “Disfrutaremos de un día estu-
pendo de cualquier manera.”

Caminaron un par de kilómetros, siguieron unas huellas frescas de alces y osos, y luego hicieron una pausa poco antes de las 11:00 a. m. para observar a una cabra montés recién nacida y a su madre.

“No puede ni levantarse ni caminar todavía”, susurró Roop.

Cuando reanudaron la marcha, el arroyo se estrechó y la corriente se volvió más rápida. El matrimonio se separó en busca de un lugar seguro para cruzar.

En un cálido día de primavera, la pareja paseaba por el arroyo Godwin.



GUÍA DE BIENESTAR

Selecciones

ENAMÓRATE DE TI
con la revista que te ayuda
a estar mejor cada día.



1 AÑO
DE ~~\$828~~ A SOLO
\$449



Llévate un
reloj digital
como **REGALO**
DE BIENVENIDA*

*AL PAGAR LA
SUSCRIPCIÓN



55 5351 2528

¡SUSCRÍBETE HOY!

Menciona la clave **GS-02**



55 6195 4395

revistas@revistaslunet.net.pe



**Fortalece tu
mente y
tu cuerpo.**



Aprovecha
el **46%** de
descuento

TU SUSCRIPCIÓN INCLUYE:

-  Regalo de bienvenida
-  Acceso a sorteos exclusivos
-  Envío gratis hasta tu hogar
-  Versión en audio sin costo
-  12 ejemplares impresos

www.selecciones.com/suscribete/gb

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.



Kell no quería caminar debajo de unas rocas que parecían inestables, así que subió por el empinado cañón hasta alcanzar una altura suficiente para avanzar encima de ellas.

Tal y como temía, las piedras estaban sueltas. Morris estaba justo encima de ellas cuando empezaron a deslizarse por la pendiente. Las rocas más pequeñas sobre las que caminaba también cedieron.

“No vi nada”, recuerda. “No tengo ninguna memoria visual. Pero el sonido probablemente me acompañará siempre”.

Todo sucedió en un instante. Kell cayó unos 6 metros y aterrizó boca abajo en el agua. La piedra que cayó detrás de él seguro lo habría aplastado, de no ser porque varias otras rocas grandes habían aterrizado justo a su lado, de tal forma que absorbieron la mayor parte del impacto de esa piedra gigante.

Tumbado en el arroyo, hizo una rápida autoevaluación. *Sí, estoy vivo. Sí, tengo sensibilidad en las extremidades. Pero estoy atrapado. No puedo mover la pierna izquierda en absoluto y estoy inmovilizado bajo algo.*

“¡Ayuda! ¡Ayuda!”, gritó.

Unos minutos después, su esposa lo encontró.

AHORA, CON EL TEMOR de que a su marido no le quedara mucho tiempo de vida, Joanna no quería dejarlo solo. Pero estaba desesperada por pedir ayuda.

Caminó unos 270 metros hasta la primera curva del arroyo, donde tenía una buena visibilidad del valle. Sacó el teléfono móvil. Para su sorpresa, la llamada al número de emergencias se conectó. La mujer conocía al operador que le respondió.

“Evan, soy la agente Roop. Kell está atrapado en el arroyo bajo una gran roca con la pierna aplastada. ¡Necesito un helicóptero, y lo necesito ahora mismo!”.

Mientras Joanna regresaba junto a su esposo, Sam Paperman, de 22 años, conducía de vuelta a casa tras un turno matutino guiando excursiones en trineos tirados por perros por los glaciares locales, para la compañía Turning Heads Kennel. Sus jefes, Sarah Stokey y Travis Beals (veteranos de la carrera Iditarod), también son propietarios de Excursiones en Helicóptero

de Seward, y Paperman es voluntario en el vecino departamento de bomberos de Bear Creek. Era la persona adecuada, en el lugar adecuado, en el momento adecuado, cuando la notificación del Departamento de Bomberos de Seward llegó a su teléfono: “Por favor, respondan a una búsqueda y rescate de un hombre que está atrapado bajo una roca en el arroyo”.

Sam había recorrido el arroyo Godwin muchas veces y sabía que era casi imposible acceder a él, incluso con un vehículo todoterreno. Así que llamó al gerente del aeropuerto de Excursiones en Helicóptero de Seward y obtuvo la autorización para convertir una de sus aeronaves en un transporte de rescate. A continuación, llamó al Departamento de Bomberos de Seward.

“Tenemos dos helicópteros”, dijo Paperman. “Podemos trasladar todas nuestras excursiones a uno de ellos, y el otro estará listo para salir”. Unos minutos más tarde, Sam y el piloto Neo Martinson estaban en el aire.

SU BOTA SOBRESALÍA DE LA PIEDRA EN UN ÁNGULO ESPANTOSO.

KELL MORRIS NUNCA había temido a la muerte, pero mientras yacía ahí solo se preguntaba cuán doloroso sería morir de hipotermia. El agua no solo estaba helada, sino que también subía con rapidez: en ese día relativamente

cálido y sin nubes, el glaciar se derretía a un ritmo más acelerado de lo normal. Morris comenzó a temblar con más fuerza. Pero mantuvo la calma, colocó las manos en el suelo del arroyo y se impulsó

hacia arriba, manteniendo su rostro barbudo fuera del agua hasta que su esposa regresó.

“Ya vienen”, le dijo a Kell. “Les dije que necesitamos un helicóptero. Están de camino”.

A LAS 12:09 P. M., 12 minutos después de que se realizara la llamada, el jefe del Departamento de Bomberos de Seward, Clinton Crites, estableció un puesto de mando de incidentes en la cantera del Centro Industrial Marino de Seward, a unos 3 kilómetros corriente abajo de donde se encontraban Morris y Roop. Ese era el lugar más cercano al



que podían llegar los camiones de rescate. Crites también envió personal especializado a bordo de vehículos todoterreno, pero, en esta zona extremadamente rocosa, el avance sería lento.

La aeronave de Excursiones en Helicóptero de Seward llegó cuando los transportes todoterreno aún se encontraban a 45 minutos de distancia, por lo menos. Paperman vio a Joanna abajo, agitando los brazos. No había una superficie nivelada para bajar por completo el helicóptero, por lo que Martinson

apoyó un patín de aterrizaje en el suelo y dejó el otro suspendido sobre el agua. Entonces, Sam descendió del vehículo.

El helicóptero regresó al puesto de mando para recoger más hombres y suministros. Mientras tanto, Roop y Paperman, que no tenían equipo ni material médico, hicieron lo que pudieron, que no era mucho.

“Pongamos un trozo de madera flotante debajo de la roca para intentar aliviar un poco la presión”, sugirió Sam.

Trabajando en conjunto, lograron inclinar de manera ligera la piedra de 317 kilos, lo que provocó que se reposicionara sobre el muslo izquierdo de Kell. Era el dolor más intenso que él había sentido en su vida. Estaba seguro de que su fémur estaba a punto de romperse.

Paperman y Joanna también sentían su propia dosis de dolor, al esforzarse por evitar que la roca se moviera más. El agua helada les empujaba las botas. A la mujer le dolían los dedos, por intentar mantener la piedra en su sitio. Lo único que podían hacer era esperar a que llegaran los refuerzos.

JASON HARRINGTON, un bombero de 27 años que trabajaba de tiempo completo en el Departamento de Bomberos de Seward, disfrutaba de unas hamburguesas a la parrilla con otros colegas en ese día perfecto de finales de primavera, cuando recibieron la llamada que les informó de un hombre atrapado bajo una roca en el arroyo Godwin.

La parrillada se quedó en suspenso. Harrington y sus compañeros de rescate se apresuraron para llegar al puesto de mando del incidente.

El helicóptero de las excursiones podía transportar a tres rescatistas a la vez. Jason formaba parte del primer grupo que Martinson llevó hacia donde estaban los esposos y Sam. Unos 15 minutos después de que Paperman llegara al lugar, la aeronave volvió a sobrevolar la zona con un patín en el suelo, y Harrington y otros dos bomberos saltaron al suelo. Jason asumió el mando como jefe de operaciones.

“Bien, ahora tenemos a varios hombres aquí; quitémosle esto de encima a Kell”, dijo Roop. Pero la formación y la experiencia de Harrington lo llevaron a adoptar

un enfoque diferente: vio a una víctima consciente y estable en un campo de rocas donde todo podía desplazarse a medida que subía el agua.

“Vamos a necesitar más mano de obra”, explicó el bombero. Si intentaban levantar la piedra y fallaban, corrían el riesgo de dejarla caer sobre el accidentado, en especial si las rocas más pequeñas que había debajo se desplazaban. Un movimiento en falso y podría morir aplastado.

Jason evaluó a Morris. Era evidente que la hipotermia estaba comenzando. El excursionista caído estaba consciente, pero sus respuestas verbales eran cada vez más lentas y su habla se volvía confusa. Se trataba de una carrera contra el reloj, pero Harrington creía que tenían tiempo para que el helicóptero trajera a otros tres rescatistas y más equipo.

Mientras esperaban, uno de los rescatistas examinó la bota retorcida de Kell.

“¿Puedes mover los dedos del pie izquierdo?”, preguntó mientras apretaba la punta de la bota.

“Sí, los estoy moviendo ahora mismo”, respondió Morris.



El pie no se movía. Los rescatistas sacudieron la cabeza. *Este tipo va a perder la pierna.*

Cuando regresó el helicóptero, Kell llevaba casi tres horas en el arroyo. Entraba y salía del estado de consciencia a medida que lo invadía la hipotermia.

“Quédate conmigo”, le dijo Joanna mientras le sostenía la cabeza por encima del agua. La reducción de temperatura corporal era una amenaza mayor que el ahogamiento, pero todos los factores se estaban sumando.

“Se nos acaba el tiempo”, dijo Jason a su equipo. “Tenemos que darnos prisa y sacarlo de aquí”. Los rescatistas colocaron dos bolsas de aire neumáticas (que a menudo se utilizan para desalojar objetos pesados en accidentes automovilísticos) debajo de la roca y las inflaron, lo que ayudó a estabilizar todo y brindarle mayor protección a Morris en caso de que la piedra se deslizará.

Había llegado el momento de aplicar fuerza bruta. Cuatro hombres tomaron los bordes de

la roca de 317 kilos y, a la cuenta de tres, la levantaron lo más alto que pudieron por un lado; no mucho, solo unos centímetros.

“¡Sosténganla, manténganse firmes!”, gritó Harrington. Tres piedras más pequeñas inmovilizaban la pierna izquierda de Kell, por lo que dos rescatistas se acercaron y las movieron.

El trabajo de Roop era sacar a su esposo, pero cuando llegó el momento, estaba demasiado agotada para arrastrarlo contra la corriente del arroyo. Lo movió un poco, pero ahora, si los rescatistas perdían el control de la roca, podían llegar a cortarle las piernas desde los muslos.

“¡Necesito ayuda!”, gritó la mujer. Uno de los bomberos que movía las piedras más pequeñas sostuvo a su esposo por las axilas y, mientras los demás hombres mantenían elevada la roca gigante, lo sacó.

Luego de tres horas atrapado bajo la roca, Morris quedó libre.

LOS RESCATISTAS pensaron que tenían que atender la pierna izquierda destrozada, pero al poco tiempo se dieron cuenta de que Kell no llevaba la bota puesta. En

la caída, se había deslizado de su pie, se retorció y se llenó de agua, lo que provocó la sensación de que había una extremidad dentro. Lejos de estar destrozada de forma horrible, la pierna del accidentado solo había sufrido unos pocos rasguños.

Sin embargo, aún no estaba fuera de peligro: el equipo tenía que calentarlo. El primer paso fue quitarle la ropa mojada. Para gran consternación de Kell, le cortaron uno de sus mejores pantalones de senderismo.

“Tengo sus calzoncillos largos y ropa seca en mi mochila”, indicó su esposa. Se los pusieron y luego le añadieron mantas térmicas, un saco de dormir y una férula de vacío para todo el cuerpo, la cual lo envolvía y mantenía inmóvil. A medida que su temperatura corporal subía, se volvía más alerta y su pulso y frecuencia cardíaca mejoraban.

Pasó alrededor de otra hora antes de que llegara un helicóptero del escuadrón de rescate del Ala 176 de la Guardia Nacional Aérea de Alaska, equipado para transportar a Morris. Luego lo llevaron en una cesta a través de la bahía Resurrección hasta

el Centro Médico Providence de Seward, donde pasó dos noches.

La estancia en el hospital fue solo por precaución. Kell, de alguna manera, salió prácticamente ileso. Tenía un feo hematoma en un hombro y pequeños rasguños por todo el cuerpo, pero eso era todo.

“Que no tuviera lesiones importantes”, asegura Harrington, “fue algo muy impactante, en el buen sentido”.

POR LO REGULAR, no se consideraría afortunado a un hombre que queda atrapado en un desprendimiento de piedras, cae 6 metros y aterriza boca abajo en un arroyo bajo una roca, pero, en muchos sentidos, Kell Morris lo fue. Si se hubiera golpeado la cabeza durante la caída, si la piedra no hubiera aterrizado justo sobre otras rocas dispersas, si Joanna no hubiera conseguido una señal de teléfono móvil tan rápido, si Sam Paperman y su helicóptero no hubieran estado disponibles para trasladar a los bomberos al lugar del accidente...

“En este caso, todas las estrellas se alinearon”, reflexiona el jefe de bomberos Crites.

Morris y Roop creen que fue más que eso. “No creo que la suerte tuviera nada que ver”, dice ella. “Creo que el plan de Dios fue lo que entró en acción”.



Kell Morris y Joanna Roop planean seguir explorando Alaska.

Kell volvió al trabajo tres días después del accidente, y él y su esposa planean mantener su apretada agenda de senderismo, esquí de travesía y otras aventuras al aire libre.

“Sin duda, vamos a llegar a ese glaciar”, asegura Morris. “No hay manera de que lo ocurrido nos derrote. Pero es poco probable que subamos por el arroyo; conocemos a algunas personas que pueden llevarnos hasta el lugar en helicóptero.” ♦



¿Conoces los secretos **DE UXMAL?**

PROMOCIÓN ESPECIAL AL RESERVAR

MENCIONANDO LA CLAVE: UXRM

RESERVACIONES +52 (999) 930.0390

reserva@uxmalresortmaya.com • www.uxmalresortmaya.com

Carretera Mérida - Campeche km. 78 Tablaje Rústico 1583,

C.P. 97890 - Santa Elena, Yucatán.

A 30 MINUTOS DE MÉRIDA



ASÍ es
LA VIDA



Mi mamá descargó la aplicación de Uber y pidió un viaje por primera vez. Tiene 66 años, nunca lo había hecho, ¡y me sentí muy orgullosa de ella! Pero mi orgullo disminuyó un poco al saber que, en el proceso, se apuntó para convertirse en conductora de Uber por accidente.

—@JOREMMONS

Tenía 11 años cuando, como parte de una excursión de la iglesia, fui por primera vez a un parque de atracciones. Mientras subía nervioso a mi asiento en la montaña rusa, junto al párroco, él me dijo: “No tengas miedo, solo es una atracción”. A los pocos segundos de empezar el juego, y tras varias vueltas

Mi hijo se refiere a mi armario como mi “despensa de ropa”. No se equivoca.

—ANNA SMITH, *Estados Unidos*

tortuosas, me salieron por la boca todas las malas palabras que sabía. Por suerte, la montaña rusa llegó a su conclusión. Cuando el cura se levantó, sonrió y dijo: “Nos vemos mañana en la confesión”.

—JOHN MURRAY JR.,
Estados Unidos

Mientras arrastraba una escalera por la casa, le dije a mi esposo: “Voy a sacar unas cajas pesadas de la parte superior del armario. Quizá deberías acompañarme; es una altura considerable y podría caerme”.

Mi marido se levantó de un salto de su sillón reclinable y dijo: “Por supuesto, cariño, déjame ir por mi cámara”.

—CARLA KOOTSTRA,
Estados Unidos

Que a mi mamá le guste su nuevo teléfono móvil no significa que sepa cómo funciona. Un día, mientras hablaba por

teléfono con ella, noté que parecía reacia a terminar la llamada. Me conmovió que no quisiera poner fin a nuestra charla. Así fue hasta que, tras numerosos intercambios de despedidas, murmuró en voz baja: “Tengo que aprender cómo se cuelga este teléfono...”

—DEBORAH SARGENTO,
Estados Unidos

Cuando el papá de un amigo mío llenó un formulario de información personal en la farmacia, se declaró “bisexual”.

“No eres bisexual”, le recordó su esposa. El hombre se encogió de hombros y dijo: “Pensé que ser bisexual significaba que creía en una relación de dos personas”.

—MICHELLE ANDERSON,
Estados Unidos

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



FOTOS: ADOBE STOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe



MIRA EL MUNDO...

Voltea la página →

Revistas Peruradio.net.pe

...DE OTRA FORMA

BASÍLICA DEL VOTO NACIONAL

DA

FOTOS: ADOBE STOCK

Revistas.PeruRadio.net.pe

ERES TABOR DE GLORIA

DONDE HABLAN TRES O EL HON

EL CRISTIANISMO

P. J. RIGORITO CORREA



ORIA SIN DESMAYOS.

CHOMBRE D'UN SIECLE

ACES D'UN SIECLE

HA VAZQUEZ D CO S

Revistas.PeruRadio.net.pe





La Basílica del Voto Nacional, ubicada en Quito, capital de Ecuador, se considera la iglesia neogótica más alta de Sudamérica. Sus dos torres principales alcanzan los 115 metros de altura. Está dedicada al Sagrado Corazón de Jesús y fue diseñada tomando como inspiración la Catedral de Notre Dame y la Catedral de Burgos de España. Está compuesta por 24 capillas, por la cantidad de provincias de Ecuador, y las tradicionales gárgolas representan especies de la fauna de este país. 🇪🇨

ENTRE NIÑOS



**Mi hijo de dos años tiene un superpoder:
todo lo que toca lo vuelve pegajoso.**

—@A_PANIAGUA

Una vez, cuando mi nieto Finn tenía 6 años, le hizo una pregunta a su mamá:

—¿Ya te diste cuenta de que papá viene aquí todas las noches?

—Es porque vive aquí —respondió su madre.

—¿Y estás de acuerdo con eso? —inquirió mi nieto.

—ANNA MILLER,
Canadá

Cuando mi hija entró a la escuela primaria, hizo nuevos amigos y empezaron a invitarla a sus casas después de clases. Cada vez que recogía a mi hija en alguna casa, la mamá insistía en decirme el gran trabajo que estaba haciendo con ella. Era amable de su parte decirlo, pensaba yo, pero algo exagerado. Simplemente hacía lo que hacen todas las madres.

Un día le señalé esto a una de las mamás. Ella me dio unas palmaditas en el brazo y dijo: “Sí, estás haciendo justo lo que su verdadera madre hubiera querido que hicieras”. Poco tiempo después me enteré de que mi hija, quien posee una gran imaginación, les había contado a todos sus amigos que su familia había naufragado, que sus padres se habían ahogado y que yo la había rescatado y adoptado.

Tuve que aclarar las cosas, pero debo admitir que extraño que me traten como a una heroína en la escuela.

—KAY STEAD, *Reino Unido*

Un día que iba conduciendo acompañada por mi hijo de 3 años, él empezó a llorar. Noté que un auto de policía circulaba cerca de nosotros, así que le dije al pequeño que no debía llorar frente a los oficiales. El niño dejó de hacerlo. Segundos más tarde, la patrulla nos adelantó y se alejó. “Ya se fue la policía”, comentó el niño, “¿puedo seguir llorando?”.

—RUCHI PRASAD,
Canadá

En una ocasión en que me encontraba jugando a las adivinanzas con mis tres hijos, el de 7 años anunció: “Es un animal”. De inmediato, su hermano de 5 años indagó: “¿Tiene tres patas?”. Con evidente gesto de fastidio, su hermana mayor, de 9 años, exclamó: “Vaya desperdicio de pregunta”.

—LORNA WINGROVE,
Canadá

Cierta vez, una maestra de kínder hablaba con sus alumnos sobre la corona de la difunta reina Isabel II y de lo hermosa que era. En determinado momento, les preguntó a los niños: “¿Alguno de ustedes conoce a alguien que tenga una corona?”. Una pequeña levantó la mano y dijo: “Sí, mi abuelita tiene una”.

“¡Vaya!”, exclamó la maestra, sorprendida. “¿Y la usa?”. La niña repuso con toda franqueza: “Solo para comer”.

—MISIR DOOBAY,
Canadá

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



Los editores

1. En 2021, una empresa canadiense, fundada por Paul y Tony Di Benedetto, distribuyó pruebas de COVID-19 con drones. ¿Cuál es su nombre?

2. En varios parques de Disney hay túneles para transporte de personal y productos. Extendiéndose por 3.6 hectáreas, ¿dónde está el mayor sistema de túneles?

3. Creado por Alfred Butts, este juego de mesa solía llamarse Lexiko y luego Criss Cross Words, antes de tomar su nombre definitivo. ¿Cuál es?

4. ¿Dónde se encuentran los primeros registros del yoga?

5. En geometría, ¿cómo se denomina a la recta que conecta dos puntos sobre el borde de una circunferencia, sin importar si pasa por el centro?

6. Dentro del sistema solar, considerando el tiempo que tarda cada planeta en completar una rotación completa sobre su propio eje, ¿qué planeta posee el día más largo y cuántas horas dura aproximadamente?

7. Existe una icónica pintura surrealista que muestra a un hombre con sombrero cuyo rostro está oculto por una manzana verde flotante. ¿Cómo se llama y quién es el autor?

8. Los metales preciosos se pesan con una medida especial que pesa 31.1034768 gramos. ¿Cómo se llama?

9. El *mahjong* es un juego que se ha vuelto muy popular en tiempos recientes. ¿De qué país es originario?

10. El animal nacional de Escocia no es real, sino mítico. ¿De cuál se trata?



Respuestas: 1. Drone Delivery Canada. 2. En Magic Kingdom, en Orlando, Florida. 3. Scrabble. 4. En el *Rig-Veda* (o *Rigveda*), libro sagrado hindú. 5. Cuerda. 6. Venus. 7. El hijo del hombre, de René Magritte. 8. Onza troy. 9. De China. 10. El unicornio.

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**
mencionando
la clave:
HDAINN

VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES TE ESPERAN!



RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com

Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá · Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO

Revistas.PeruRadio.net.pe

FAVORITAS

de Selecciones

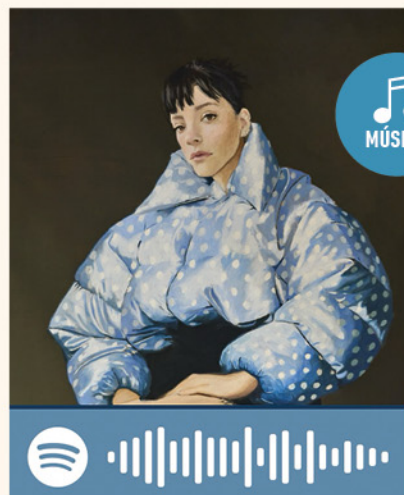
LEE, MIRA, ESCUCHA

Carlos Díaz Reyes

West End Girl

Lily Allen

En su primer álbum en siete años, Lily Allen nos abre el corazón con su característica franqueza. Más que un disco, esta producción parece una novela sobre un matrimonio fallido: el de la cantante con el actor David Harbour. Son las páginas de un diario marchito que comienza con su mudanza de Inglaterra a Nueva York, después de casarse, y prosigue con las infidelidades de su esposo, el intento por llevar una relación abierta y cada pequeño instante de dolor que encuentra en los detalles. Allen es minuciosa y honesta, como si se desahogara en una plática íntima con una amiga. Hay un cierto nivel de humor y sátira, pero también hay sufrimiento;



altibajos emocionales que lo mismo divierten y generan un hueco en el estómago. Pero este sentir no solo está en las letras, sino en los sonidos, que van del *folk* al *reggae*, pasando por muchos puntos intermedios, lo que da forma a un álbum muy ecléctico, emocionante y repleto de sorpresas agri dulces.

FOTO: CORTESÍA DE BMG; PINTURA DE NIEVES GONZÁLEZ

Hamnet

Chloé Zhao

Hamnet es el nombre de un hijo de William Shakespeare, fallecido a los 11 años, y esta película está basada en la novela homónima escrita por Maggie O'Farrell. Trata sobre una versión ficcionalizada del duelo de Shakespeare (Paul Mescal) y su esposa Agnes, quien carga con todo el peso dramático con una actuación visceral de Jessie Buckley. Con un guion coescrito por O'Farrell y la directora Chloé Zhao, esta historia se cuenta de una manera pasional que lo mismo exalta las acciones como el contexto, bellamente retratado por el cinefotógrafo polaco Łukasz Żal. Esto crea una atmósfera envolvente que nos arrastra hacia el dolor de la pérdida, siempre de la mano del sensacional trabajo de Buckley. Se aleja de la biopic tradicional y está más cerca de un ejercicio poético, mostrando las distintas maneras de lidiar con una muerte devastadora. **Disponible en cines.**



FOTO: CORTESÍA DE UNIVERSAL PICTURES



Sabina Orozco

MALAS DECISIONES

colección andanzas



Malas decisiones

Sabina Orozco



Marcada por una relación fugaz pero intensa, la protagonista de esta novela se enfrasca en una obsesiva rutina de cartas, mensajes y vueltas en círculo en su cabeza. Ella lo conoce en una aplicación de citas y, tras una conexión casi instantánea, ambos se entregan por completo sabiendo que deberán separarse. Esta historia es una carta de amor a un romance perdido. Un repaso por los altibajos, una serie de reclamos y un adiós definitivo.

Se trata de un reflejo de las relaciones modernas en un mundo digital, condenadas por las expectativas de las redes sociales. Un ejemplo de la falta de conexión a pesar de tener a la mano una cantidad sin precedentes de herramientas para comunicarnos. La pareja de este libro es una llamarada momentánea que se apaga tan rápido como se encendió. Los dos involucrados son incapaces de mantener este fuego, atrapados por las circunstancias.

Sabina cuenta todo por medio de correos electrónicos, mensajes de WhatsApp y fragmentos divididos por fecha que son como cartas para el interés amoroso ausente. Casi toda la novela está dirigida a este personaje, quien se vuelve más distante (en varios niveles) conforme avanza la historia.

Esta manera de contar las cosas, empatada con una narrativa muy ágil, hace que el libro transcurra a una gran velocidad. Es casi como si leyéramos una larga serie de publicaciones de Facebook. Hay un cierto desenfado, una sinceridad inocente que remite mucho al lenguaje que se emplea en medios digitales. La tragedia romántica se vuelve un retrato de nuestros tiempos y cómo nos relacionamos desde el dolor. 💎

¿COMIDA CASERA CON CALIDAD GOURMET?

DESCUBRE EL PLACER DE COCINAR



Aprende a preparar nuevas y deliciosas recetas
con ingredientes de uso cotidiano.

**PRIMER EJEMPLAR SOLO \$149.00.
ENVÍO GRATIS.**



Incluye regalos sorpresa a partir de la segunda entrega.

El precio de los ejemplares siguientes será de \$299.00 + \$39.00 por gastos de envío. Cancela cuando quieras.

¡Llama HOY!



55 5351 2412



55 6195 4395

www.selecciones.com/seriesdecocina

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

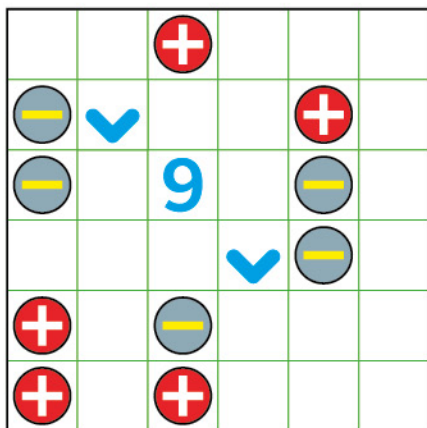


JUEGOS MENTALES

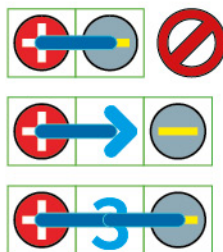
Los opuestos se atraen

DIFICULTAD ALTA

La tarjeta de circuitos que se muestra a continuación tiene terminales positivas y negativas. Cada terminal positiva debe conectarse a una terminal negativa mediante un cable, pero debes determinar la longitud de estos cables y su posición. ¿Puedes reconstruir el circuito utilizando las pistas que se muestran en la parte inferior?



- ♦ Cada cuadro de la tarjeta debe estar cubierto por un cable.
- ♦ Las terminales adyacentes no pueden conectarse entre sí.
- ♦ El número que aparece en un cuadro indica a cuántos cuadros toca ese cable.
- ♦ Una flecha azul en un cuadro indica la dirección en la que se mueve la corriente a través de ese cuadro. (La corriente convencional fluye de positivo a negativo.)



¿Año del...?

DIFICULTAD BAJA

El Año Nuevo Lunar comienza el 17 de febrero. ¿Sabes qué signo del zodiaco chino está asociado con él? Es uno de los cuatro del lado derecho. Pero solo una de sus afirmaciones es cierta. Determina quién dice la verdad y quién representa este nuevo año.



"No soy yo".



"No es el caballo".



"Es el gallo".



"No soy yo".

Agiliza el pensamiento

DIFICULTAD MEDIA

En este ejercicio se presentan algunas cuestiones que debes resolver. Trata de responderlas en el menor tiempo posible.

- 1)** Es mediodía. Mi amigo acaba de irse y quedamos en encontrarnos en el Cinema Premier cuando la aguja pequeña de mi reloj haya dado 10 vueltas, contando a partir de ahora. ¿Qué hora será cuando me encuentre con él?



- 2)** ¿Qué altura tiene un árbol que es 2 metros más corto que un poste con una altura triple a la del árbol?



				9				
3	4					6	8	
2				7				4
	2	4		6	7	8		
		6	4		9	9		
	8	7	9	2			4	
8				3				2
6	1						3	9
				5				

Para resolver este pasatiempo:

Coloca un número del 1 al 9 en cada cuadro, de modo que:

♦ Cada fila horizontal y columna vertical contenga los nueve números (1-9) sin que se repita ninguno de ellos.

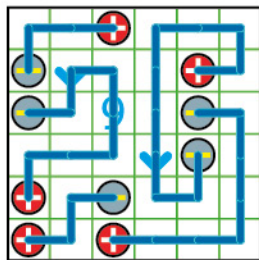
♦ Cada una de las casillas de 3 x 3 contenga los nueve números y ninguno esté repetido.

SOLUCIÓN

4	7	3	2	5	9	6	8	1
6	1	2	7	4	8	5	3	9
8	9	5	1	3	6	4	7	2
5	8	7	9	2	1	3	4	6
1	3	6	4	8	9	7	2	5
9	2	4	3	6	7	8	1	5
2	5	8	6	7	3	1	6	4
3	4	9	5	1	2	7	6	8
7	6	1	8	9	4	2	5	3

JUEGOS MENTALES RESPUESTAS

Los opuestos se atraen



¿Año del...?

El perro dice la verdad. Y como los demás mienten, eso significa que el caballo es el signo de este nuevo año.

Agiliza el pensamiento

1) Mediodía. Será mediodía nuevamente, pero cinco días más tarde, porque la aguja pequeña que marca las horas completa dos vueltas por día.

2) Mide un metro.



“Uno debe escribir, yo creo, con el idioma de la conversación, con el idioma de la intimidad”, dijo el escritor argentino Jorge Luis Borges en una entrevista, refiriéndose al uso de palabras comunes por encima de terminos más rebuscados.



Carlos Díaz Reyes

1. sibilino – **A** que encierra misterio. **B** saturación de elementos. **C** persona que muestra una apatía extrema. **D** capacidad para soportar varios días sin alimento.

2. fundibulo – **A** muro que defiende castillos. **B** tipo de hacha para cortar madera. **C** arma medieval para arrojar piedras. **D** estructura que sostiene un trofeo.

3. osario – **A** diamantes que adornan una corona. **B** lugar donde se encuentran huesos. **C** santuario cristiano. **D** escultura religiosa.

4. venablo – **A** herramienta para el arado. **B** arma blanca antigua. **C** tipo de nudo para el ganado. **D** estante donde se guardan armas de cacería.

5. piroxeno – **A** virus que ataca las vías respiratorias. **B** pólvora para fuegos artificiales. **C** grupo de minerales. **D** arena que se encuentra en los pantanos.

6. fásmid – **A** insectos que se mimetizan con la vegetación. **B** tipo de aves de presa. **C** músculo de la espalda. **D** mamíferos que habitan en los troncos de árboles.

7. mogote – **A** protuberancia que sobresale de una roca. **B** cúmulo de semillas. **C** montículo de forma cónica. **D** fruta masticada.

8. ibis – **A** mamífero acuático similar a una ballena. **B** árbol selvático de gran tamaño. **C** anfibio que se esconde bajo el lodo. **D** ave ciconiforme de pico curvo.

9. fibula – **A** palanca de freno de las locomotoras. **B** hebilla o broche que se utilizaba para sujetar prendas. **C** doblez en las mangas de una camiseta. **D** tipo de bolígrafo.

10. panoli – **A** que puede hablar mucho. **B** tipo de postre argentino. **C** asiento exclusivo. **D** persona que resulta muy fácil de engañar.

Enriquece tu vocabulario

RESPUESTAS

1. sibilino (A): que encierra misterio. Algo oscuro, a veces con apariencia importante. Relativo a la sibila: mujer sabia a quien se solían atribuir habilidades proféticas.

2. fundíbulo (C): arma medieval hecha de madera con la cual se lanzaban proyectiles, por lo regular piedras. Se usaba para destruir murallas o lanzar objetos sobre muros.

3. osario (B): sitio donde se conjuntan los huesos sacados de las sepulturas en iglesias o cementerios, con el fin de volver a enterrar en ellas. Lugar donde se encuentran huesos.

4. venablo (B): arma blanca antigua, similar a una lanza corta o un dardo, utilizada tanto para la guerra como para la caza. También: tener expresiones de enojo o enfado.

5. piroxeno (C): grupo de minerales que contienen silicatos de hierro, magnesio y calcio, los cuales se encuentran en las rocas eruptivas y metamórficas. Existen variedades de color blanco, amarillo, verde, pardo y negruzcas.

6. fásmidio (A): tipo de insectos capaces de mimetizarse con la vegetación, dando la impresión de ser una hoja, una rama o una corteza.

7. mogote (C): montículo de forma cónica y con punta redondeada. También: conjunto de piedras; cornamenta poco crecida de venados.

8. ibis (D): ave ciconiforme de unos 60 centímetros, con pico largo y de punta encorvada, plumaje blanco en el cuerpo y negro en la cabeza, cuello, cola y la punta de las alas.

9. fibula (B): hebilla o broche que se utilizaba para sujetar prendas, empleado sobre todo por griegos y romanos. También: hueso de la pierna ubicado detrás de la tibia.

10. panoli (D): persona muy ingenua que resulta muy crédula o fácil de engañar. Palabra coloquial utilizada sobre todo en España.



Puntuación

6-7: bueno • **8-9:** notable

10: sobresaliente

CITAS CITABLES

He fracasado durante mucho más tiempo del que he tenido éxito.

—Glen Powell,
ACTOR,
EN *VANITY FAIR*



Nunca tengas tanta seguridad sobre lo que quieres como para no aceptar algo mejor.

—Chris Voss, EX NEGOCIADOR DE REHENES DEL FBI,
EN EL PÓDCAST *THE DAILY*

A veces, la gente me pide consejos sobre el matrimonio porque llevo 25 años felizmente casado. ¿Mi respuesta? Sé cómo estar casado con mi esposa... no con la tuya.

—Ice-T,
MÚSICO Y ACTOR,
EN *X*



Nunca me ha importado mucho lo que piensen los demás, pero sí me importa mucho lo que piensa mi familia.

—Ali Wong,
COMEDIANTE,
EN *INSTYLE*



El objetivo de toda entrevista, el sueño absoluto, es la nieve fresca. Estás caminando por un lugar donde nadie ha estado antes.

—Emma Barnett,
PERIODISTA,
EN *THE GUARDIAN*

FOTOS: (POWELL) GOTHAM/GETTY IMAGES; (WONG) MAYA DEHLIN SPACH/STAFF/GETTY IMAGES; (ICE-T) JOSE PEREZ/BAUER-GRIFFIN/GETTY IMAGES

**Relájate en
el corazón de**

LA CIUDAD BLANCA



RESERVACIONES

(+52) 999.930.0390 • reserva@hotelmariadelcarmen.com.mx

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Calle 63 núm. 550, entre calles 68 y 70 · Mérida, Yucatán.

EN EL CENTRO HISTÓRICO DE MÉRIDA

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**

MENTIONANDO LA
CLAVE: HMDC

Revistas.PeruRadio.net.pe

CIUDAD SOBRE
pirámides

RINCONES CON
alma y calidez

COCINA DE
identidad maya

DESCUBRE **MÉ
XI
CO**

Selecciones
READER'S DIGEST

MÉRIDA

TIEMPO SUPERPUESTO